ماہنامہ
روحانی ڈائجسٹ
کراچی
یہ پرچہ بندہ کو خدا لگے جاتا ہے
اور بندہ کو خدا سے ملا دیتا ہے
ستمبر ۲۰۱۳ء
عورت
صنف نازک
تو ہے لیکن ....

اس ماہ بطورِ خاص......

آخری الہامی کتاب قرآن مجید اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے کہ

ترجمہ: عورتوں کو بھی ویسے ہی حق ہیں جیسے ان پر مردوں کے ہیں دستور کے مطابق۔ (سورۂ بقرہ: 228)

ترجمہ: مومن مرد اور مومن عورتیں ایک دوسرے کے مددگار ہیں کہ اچھے کام کرنے کو کہتے اور بری باتوں سے منع کرتے اور نماز پڑھتے اور زکوٰۃ دیتے اور خدا اور اس کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وسلم کی اطاعت کرتے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن پر خدا رحم کرے گا۔ بیشک خدا غالب حکمت والا ہے۔ (سورۂ توبہ: 71)

ترجمہ: پس ان کے رب نے ان کی دعا قبول فرمائی کہ تم میں سے کسی کام کرنے والے کے کام کو خواہ وہ مرد ہو یا عورت میں ہرگز ضائع نہیں کرتا۔ تم آپس میں ایک دوسرے کے ہم جنس ہو۔ (سورۂ آل عمران: 195)

ترجمہ: اور جو نیک کام کرے گا مرد ہو یا عورت اور وہ صاحب ایمان بھی ہوگا تو ایسے لوگ بہشت میں داخل ہوں گے اور ان کی تل برابر بھی حق تلفی نہ کی جائے گی۔ (سورۂ نساء: 124)

ترجمہ: بیشک مسلمان مرد اور عورتیں مومن مرد اور مومن عورتیں فرماں برداری کرنے والے مرد اور فرماں بردار عورتیں اور راست باز مرد اور راست باز عورتیں صبر کرنے والے مرد اور صبر کرنے والی عورتیں، عاجزی کرنے والے مرد اور عاجزی کرنے والی عورتیں، خیرات کرنے والے مرد اور خیرات کرنے والی عورتیں، روزے رکھنے والے مرد اور روزے رکھنی والی عورتیں، اپنی شرم گاہ کی حفاظت کرنے والے مرد اور حفاظت کرنے والیاں، بکثرت اللہ کا ذکر کرنے والے اور ذکر کرنے والیاں (ان سب کے) لئے اللہ تعالیٰ نے (وسیع مغفرت) اور بڑا ثواب تیار کر رکھا ہے۔ (سورۂ احزاب: 35)

حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا ہے کہ عورتوں کے معاملہ میں خدا سے ڈرو تمہارا عورتوں پر حق ہے اور عورتوں کا تم پر حق ہے۔ (خطبہ حجۃ الوداع)

دنیا ساری کی ساری سامانِ زندگی ہے اور اس متاعِ دنیا میں سب سے بہترین چیز نیک عورت ہے۔ (مسلم)

تم میں سب سے اچھا وہ ہے جو اپنے گھر والوں کے لئے سب سے اچھا ہو، اور میں اپنے گھر والوں کے لئے تم سب سے بڑھ کر اچھا ہوں۔ (مشکوٰۃ)

اللہ تعالیٰ نے جنت ماں کے قدموں کے نیچے رکھا ہے۔ (صحیح جامع الصغیر)

پیارے دوستو! کیا سارے ہی مرد ذہین ہوتے ہیں، کم عقل نہیں ہوتے۔ کیا پاگل خانوں میں ساری عورتیں ہی ہوتی ہیں، مرد نہیں ہوتے؟.... دیکھیے مرد بھی ذہین اور ہوشیار ہوتے ہیں، عورتیں بھی ذہین اور ہوشیار ہوتی ہیں۔ بعض عورتیں تو مردوں کے کان کاٹ لیتی ہیں اور ایسے مرد بھی ہیں جو عورتوں کو بیوقوف بنا دیتے ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے میں نے روحانی ڈائجسٹ میں ایک مضمون میں لکھا تھا کہ ایک صاحب کی شیر سے ملاقات ہوگئی، اتفاق سے شیر انسان کی زبان سمجھتا تھا۔ ان دونوں کی آپس میں بحث ہوگئی، شیر نے کہا کہ میں زیادہ طاقتور ہوں، انسان نے کہا میں زیادہ طاقتور ہوں۔ دونوں نے بڑی دلیلیں دیں، میں تیز بھاگ سکتا ہوں انسان اتنا تیز نہیں بھاگ سکتا، میرے ہاتھ کی گرفت ایسی ہے کہ میں ایک مرتبہ اگر بیل کی گردن پکڑلوں تو وہ ہل نہیں سکتا، ہرن کو پیچھے سے پکڑلوں تو اسے اٹھا سکتا ہوں لیکن انسان نہیں اٹھا سکتا۔ قبلہ خوب بحث ہوئی۔ انسان نے ایسی دلیلیں دیں کہ شیر عاجز آگیا، زچ ہوگیا اور اس کے پاس کوئی دلیل نہیں رہی۔

شیر بولا! چل یار تیری بات اونچی ہوتی ہے۔ بتا تیرے پاس ثبوت کیا ہے کہ انسان شیر سے زیادہ طاقتور ہے۔ انسان نے اپنی جیب میں ہاتھ ڈالا اور ایک تصویر نکالی۔ تصویر یہ تھی کہ شیر کے اوپر آدمی بیٹھا ہوا ہے، اس نے کہا یہ دیکھو۔ شیر بڑا پریشان ہوا، اس نے سوچا بڑا پکا ثبوت ہے، شیر بکری کی طرح سر جھکائے کھڑا ہے اور آدمی اس پر بیٹھا ہے۔ شیر سوچتا رہا، سوچنے کے بعد اس نے کہا بھائی آدمی! یہ بتا کہ تصویر بنائی کس نے ہے....؟ اس نے کہا انسان نے بنائی ہے، شیر بولا پھر تو مسئلہ حل ہوگیا، جس وقت شیر تصویر بنائے گا اس وقت شیر آدمی کے اوپر ہوگا۔

جس دن عورت برسر اقتدار آئے گی اس وقت عورت ذہین ہوگی اور مرد ناقص العقل کہلایا جائیگا، بات تصویر کی ہے، ابھی کیمرہ مردوں کے ہاتھ میں ہے عورتوں کے ہاتھ میں نہیں آیا۔ کچھ دن کی بات ہے عورتوں کے ہاتھ میں کیمرہ آجائے گا۔

اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے کہ

ترجمہ: ''بیشک مسلمان مرد اور مسلمان عورتیں، مومن مرد اور مومن عورتیں، قناعت کرنے والے مرد

قناعت کرنے والی عورتیں، سچ بولنے والے مرد اور سچ بولنے والی عورتیں، صبر کرنے والے مرد صبر کرنے والی عورتیں، عاجزی کرنے والے مرد عاجزی کرنے والی عورتیں، خیرات کرنے والے مرد خیرات کرنے والی عورتیں، روزہ رکھنے والے مرد اور روزہ رکھنے والی عورتیں، اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کرنے والے مرد اور اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کرنے والی عورتیں، اللہ کا ذکر کرنے والے مرد اور اللہ کا ذکر کرنے والی عورتیں، اللہ تعالیٰ کے پاس ان لوگوں کا اجر ہے کہ اللہ تعالیٰ ان کی مغفرت فرمائیں گے اور ان کو اجر عظیم عطا کریں گے۔" (سورۂ احزاب: 35)

اللہ تعالیٰ نے عورت اور مرد کے برابر درجے متعین کیے ہیں۔ ایک مرد نماز پڑھتا ہے، اس کو جتنا ثواب ملے گا عورت کو بھی اتنا ہی ثواب ملے گا۔ ایک مرد حج کرتا ہے، اس کو جتنا ثواب ملے گا عورت کو بھی اتنا ہی ثواب ملے گا۔ صحابہ کرامؓ کی زندگی اور صحابیاتؓ کی زندگی، میں ہمیں نظر آتا ہے کہ جس طرح صحابہ کرامؓ جہاد میں شریک ہوئے، انہوں نے لڑائیاں لڑیں، اسی طرح ہماری ماؤں نے بھی شرکت کی۔ نرسنگ کا کام کیا، مرہم پٹی کی، اسلامی نقطۂ نظر سے اللہ تعالیٰ نے مرد اور عورت کو محض چند مخصوص حالات کے علاوہ برابر کا درجہ اور اجر عطا کیا ہے۔ حضرت بی بی خدیجہؓ کاروبار کرتی تھیں۔ حضور پاک ﷺ کے زمانے میں بہت ساری خواتین تھیں جو کاروبار کرتی تھیں۔ بہت ساری خواتین تھیں جو ملازمت کرتی تھیں۔

جہاں تک عورت اور مرد کے حقوق کا تعلق ہے، اللہ تعالیٰ نے عورتوں اور مردوں کی Duties الگ الگ کی ہیں۔ مثلاً عورت کو یہ سعادت ملتی ہے کہ وہ ماں بن جاتی ہے، مرد کو یہ سعادت ہے کہ وہ باپ بن جاتا ہے۔ لیکن جب ہم عورت اور مرد دونوں کا موازنہ کرتے ہیں تو عورتوں کی ڈیوٹی بالکل اس سے مختلف ہے جو مردوں کی ڈیوٹی ہے اور مرد حضرات کی ڈیوٹی، اس سے بالکل مختلف ہے جو خواتین کی ہے۔ Duties الگ الگ ہونے سے عورت اور مرد کے درجے میں فرق واقع نہیں ہوتا۔

اسلام سے پہلے خواتین کا کیا حال تھا، ذرا تاریخ اٹھا کر دیکھیے۔ بھیڑ بکریوں کی طرح بکتی عورتیں، فیتے سے گردنیں اور رانیں ناپی جاتی تھی، پھر قیمت لگتی تھی۔ عورتوں کو ہتھکڑیاں ڈال کر کھونٹے سے باندھ دیا جاتا تھا۔ ایک مرد کئی سو عورتوں کو ریوڑ کی طرح ہانکتا تھا۔ تذلیل کا ایک نشان تھی عورت۔

رسول اللہ ﷺ نے عورت کو وہ عزت و مقام عطا فرمایا، جو عورت کو کبھی حاصل نہیں ہوا تھا۔ فرمایا ماں کی نافرمانی سے آدمی کے اوپر جنت حرام کردی گئی ہے۔ میاں بیوی دونوں ایک دوسرے کا لباس ہیں۔ ماں کے قدموں میں جنت ہے۔ اللہ تعالیٰ نے رسول ﷺ کی زبانی فرمایا اگر تمہاری ماں یا باپ، تمہیں آواز دیں تو نیت توڑ کر، پہلے ماں کی خدمت کرو، ماں کا کہنا مانو، اس کے بعد نماز پڑھو۔ سبحان اللہ، رسول اللہ ﷺ اور اللہ نے عورت کو کتنی عظمت عطا فرمائی ہے۔

قرآن کے نقطۂ نظر سے جب ہم مرد اور عورت کی تخلیق پر غور کرتے ہیں تو ہمیں برابری نظر آتی ہے۔ جس طرح ایک لڑکا پیدا ہوتا ہے اسی طرح ایک لڑکی پیدا ہوتی ہے، لڑکا اپنی ماں کا دودھ پیتا ہے، لڑکی بھی اپنی ماں کا دودھ پیتی ہے۔ جس طرح ایک مرد تعلیم حاصل کر کے انجینئر بن جاتا ہے اسی طرح ایک لڑکی بھی انجینئر بن جاتی ہے۔ جس طرح ایک آدمی حساب کتاب پڑھ کر بینکر ہو سکتا ہے، اسی طرح عورت بھی بینکر بن جاتی ہے۔ سیاسی معاملات میں جس طرح ایک مرد وزیر اعظم بن جاتا ہے، اسی طرح عورت وزیر اعظم بن جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نظام کے تحت

مرد اور عورت کو برابر برابر صلاحیتیں عطاء کی گئی ہیں۔ البتہ Duties الگ الگ ہیں۔ مردوں کو عورتوں پر محض اس لیے فضیلت ہے کہ وہ گھر کا نگران اور نگہبان ہے۔ اس کے اوپر گھر کے اخراجات کی ذمہ داری ہے۔

الٰہی نظام کے تحت عورت اور مرد دونوں کو اللہ تعالیٰ نے صلاحیتیں عطا کی ہیں اور اللہ تعالیٰ یہ چاہتے ہیں کہ مرد اپنی صلاحیتوں سے واقف ہو کر زندگی میں استفادہ کریں اور عورتیں اپنی صلاحیتوں سے واقف ہو کر استفادہ کریں۔ اگر ماں تعلیم یافتہ ہے، باپ بھی تعلیم یافتہ ہے دونوں کے بچوں کی تربیت اچھی ہوگی، اگر ماں اور باپ دونوں علم سے کوئی واسطہ نہیں رکھتے تو کیا اولاد کی تربیت اچھی ہوگی....؟

اسلام نے عورت کو پابند نہیں کیا۔ کہیں یہ نہیں کہا کہ عورت تعلیم حاصل نہ کرے، عورت ملازمت نہ کرے، عورت کاروبار نہ کرے، ڈاکٹر، نرس، انجینئر نہ بنے۔ رسول اللہ ﷺ کے ارشاد کے مطابق ہر مسلمان مرد اور ہر مسلمان عورت پر علم سیکھنا فرض ہے.... علم کے سلسلے میں کوئی یہ نہیں کہہ سکتا کہ علم صرف مرد ہی سیکھے گا اور عورت نہیں سیکھ سکتی۔ جہاں تک صلاحیت کا تعلق ہے کہ اللہ تعالیٰ نے جب عورت اور مرد دونوں کو تخلیق کیا۔ عورتوں اور مردوں دونوں کو اللہ نے صلاحیتیں عطا کیں ہیں۔ اس دور میں ہم دیکھتے ہیں کہ چین میں پچیس فیصد عورتیں پائلٹ ہیں۔ جب حکمرانی کی طرف نظر اٹھتی ہے کئی ملکوں کی سربراہ خواتین ہیں۔ جب ہم میڈیکل سائنس کی طرف آتے ہیں تو ہر قسم کی ڈاکٹر ہیں، Surgeon ہیں، آپریشن کرتی ہیں۔ یونیورسٹیوں میں پروفیسر، وائس چانسلر، ڈیپارٹمنٹ کی چیئرپرسن، Dean خواتین ہیں۔ اسی صورت سے خواتین کاروبار میں، بینکنگ میں بڑا کردار ادا کر رہی ہیں۔ کھیلوں کے شعبے میں دیکھیے عورتیں کرکٹ کھیل رہی ہیں، ہاکی کھیل رہی ہیں، ٹینس کھیل رہی ہیں۔ کوہ پیمائی جیسا جان جوکھوں میں ڈالنے والا کام کر رہی ہیں۔ کوئی شعبہ ایسا سامنے ہے جس کے بارے میں یہ طے کیا جائے کہ اس شعبے میں خواتین نہیں ہیں۔

میں نے جہاں تک تفکر کیا ہے، مجھے تو کوئی شعبہ ایسا نظر نہیں آتا کہ جس کے بارے میں کہا جائے عورت کام نہیں کر سکتی۔ دو آنکھیں عورت کی ہیں، دو آنکھیں مرد کی ہیں۔ فی زمانہ کوئی یہ نہیں کہہ سکتا کہ عورت صرف نازک اندام ہے، کمزور ہے، دیکھتی ہے تو اسے نظر نہیں آتا ہے اور مردوں کو ہر شے روشن نظر آتی ہے۔ ایسا نہیں ہے۔ جس طرح عورت دیکھتی ہے، اسی طرح مرد بھی دیکھتا ہے۔ آج ماشاء اللہ عورتوں کی نمائندگی مردوں سے زیادہ ہے۔ تعلیمی میدان کا یہ حال ہے کہ لڑکے زیادہ فیل ہوتے ہیں، لڑکیاں زیادہ پاس ہوتی ہیں۔

ہم برملا اعلان کر سکتے ہیں اپنے بچوں، بیٹیوں اور بڑوں سے معذرت کے ساتھ جس طرح مرد معاشرہ پانچ ہزار سال سے قائم ہے اب یہ معاشرہ تبدیل ہو رہا ہے۔ میں نے اپنا مشن بنایا ہے کہ اپنی بہو بیٹیوں کو میں اس بات سے آگاہ کروں کہ زمانہ تبدیل ہو رہا ہے۔ لہٰذا ان کے اوپر فرض عائد ہوتا ہے کہ دنیاوی علوم کے ساتھ ساتھ رسول اللہ ﷺ کے علم کو بھی سیکھیں۔ اگر انہوں نے رسول اللہ ﷺ کے علم کو نہ سیکھا اور خواتین نے انبیاءؑ کی تعلیمات کو نہیں اپنایا تو جس طرح یہ معاشرہ مرد حضرات کی وجہ سے خراب ہوا، فساد برپا ہوا.... خواتین کے دور حکومت میں بھی فساد برپا ہوگا اور انسان کو چین و سکون نہیں ملے گا۔

سلسلہ عظیمیہ کے امام قلندر بابا اولیاء رحمۃ اللہ علیہ اب سے پچاس برس پہلے فرماتے تھے کہ اگلی صدی (اکیسویں صدی) میں خواتین کی بالادستی ہوگی۔ آج ہر گزرتا دن اس قول کی سچائی کی گواہی دے رہا ہے۔ دنیا بھر میں سماجی، معاشی، سیاسی امور میں خواتین کی شمولیت میں روز بروز اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ امورِ خانہ داری، بچوں کی پرورش و تربیت کے ساتھ ساتھ تعلیمی اداروں، دفتروں، کھیتوں، فیکٹریوں میں خواتین موثر کردار ادا کرتی نظر آتی ہیں۔ سپہ گری خالصتاً مردانہ شعبہ سمجھا جاتا ہے لیکن اب فوج کے مختلف شعبوں میں بھی خواتین کی تعداد نمایاں ہوتی جارہی ہے۔ وطنِ عزیز پاکستان میں زندگی کے مختلف شعبوں میں خواتین کی شمولیت کا تناسب روز بروز بڑھ رہا ہے۔

تعلیم، معاشی سرگرمیوں اور مملکت کے انتظام میں خواتین کی شمولیت کے حوالہ سے معاشرہ کا ایک طبقہ شدید تحفظات کا بھی شکار ہے۔ ہمارے معاشرہ میں بعض لوگ عورتوں کے بارے میں نہایت شدت پسندانہ نظریات کے حامل ہیں۔ ستم کی بات یہ ہے کہ کئی لوگ عورتوں کے بارے میں اپنے منفی نظریات کو اسلام کے لبادے میں پیش کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ حالانکہ اعمال کے اجر کے لحاظ سے عورت اور مرد میں کسی تخصیص کا پتہ نہیں چلتا۔ بلکہ ہر ایک کے لئے اس کے اعمال کے مطابق بدلہ ہے۔

سورۂ آلِ عمران میں ہے:

”اللہ نے ان کی دعا قبول کرلی اور فرمایا کہ میں کسی عمل کرنے والے کے وہ مرد ہو یا عورت عمل کو ضائع نہیں کرتا“۔

سورۂ النساء میں ارشاد ہوتا ہے:

”اور جو اچھے کام کرے گا وہ مرد ہو یا عورت اور وہ صاحبِ ایمان بھی ہو تو ایسے لوگ (یعنی ایسے مرد اور عورتیں) بہشت میں داخل ہوں گے اور ان کی تل برابر بھی حق تلفی نہیں کی جائے گی“۔

سورۂ احزاب میں ارشاد ہوتا ہے:

”بیشک مسلمان مرد اور مسلمان عورتیں۔ اور مومن مرد عورتیں۔ اور بندگی کرنے والے مرد عورتیں۔ اور سچے مرد اور سچی عورتیں۔ اور اللہ کے آگے جھکنے والے

مرد اور عورتیں۔ صابر مرد عورتیں۔ اور خیرات کرنے والے مرد اور عورتیں۔ اور روزہ رکھنے والے مرد اور عوتیں۔ اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کرنے والے مرد اور عورتیں۔ اللہ کو بکثرت یاد کرنے والے مرد اور عوتیں۔ اللہ نے اُن کے واسطے مغفرت اور بڑا درجہ رکھا ہے۔“

عورت کے بارے میں قدیم یونان اور اس وقت کے دیگر معاشروں میں شدید تنگ نظری پائی جاتی تھی۔ ایامِ جاہلیت کے عرب معاشروں میں بھی عورت کو نہایت کمتر مخلوق سمجھا جاتا تھا۔ بعض عرب قبائل میں تو باپ اپنے ہاں بیٹی کی ولادت پر اس قدر شرمسار ہوتا تھا کہ اپنی بیٹی کو اپنے ہاتھوں سے زندہ زمین میں دفن کر دیا کرتا تھا۔

اسلام نے عورت کو بھرپور عزت و توقیر اور تحفظ عطا فرمایا۔ قرآن اور رسول اللہ ﷺ کی جانب سے عورتوں کو عطا کردہ حقوق عورتوں کی کسی جدوجہد یا مطالبات کے جواب میں نہیں تھے بلکہ یہ عورت کو انسانی وجود کا برابر کا حصہ قرار دے کر عطا کئے گئے تھے۔ اسلام نے عورت کو کمتر یا حقیر قرار نہیں دیا بلکہ ہمیشہ عورت کی عزت و تکریم کا اہتمام کیا۔ لیکن بدقسمتی سے آج کے مسلمان معاشروں میں بعض مذہبی لوگ بھی عورت کو ایک عضوِ معطل اور مرد کا مکمل طور پر محتاج بنائے رکھنے کے حامی ہیں۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ ہمارے معاشرہ میں بہت سی عورتیں بھی قرآن اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی جانب سے عطا ہونے والے حقوق کا صحیح فہم نہیں رکھتیں۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہا جاسکتا ہے کہ بہت سی عورتیں خود اپنے اسلامی حقوق سے آگاہ نہیں ہیں۔ قرآن نے کسی بھی جگہ یہ نہیں کہا کہ عورتیں مردوں سے کمتر ہیں۔ صنفی لحاظ سے مرد و عورت کی تقسیم نسلِ انسانی کی بقاء اور تہذیب کے ارتقاء کے لئے ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

”لوگو! ہم نے تم کو ایک مرد اور ایک عورت سے پیدا کیا اور تمہاری قومیں اور قبیلے بنائے تاکہ ایک دوسرے کو شناخت کرو۔ اور اللہ کے نزدیک تم میں زیادہ عزت دار وہ ہے جو زیادہ متقی ہے“۔ (سورۂ الحجرات۔ 13)

عورتیں مردوں سے کمتر نہیں ہیں ہاں بعض معاملات میں عورتیں مردوں سے مختلف ضرور ہیں۔ لیکن یہی کیوں کہا جائے کہ عورتیں مردوں سے مختلف ہیں۔ یہ بھی تو کہا جاسکتا ہے کہ مرد عورتوں سے مختلف ہیں۔ مگر زندگی کے بے شمار عوامل میں یہ اختلاف بہت محدود قسم کا ہے۔ تخلیقی نظام میں اپنے اپنے کام کی انجام دہی کے لئے جسمانی فرق کے علاوہ عورت کی جلد مرد کی نسبت نرم و نازک ہوتی ہے۔ عورت کا اوسط قد اور وزن مرد کے اوسط قد اور وزن سے کم ہوتا ہے اس کے علاوہ دونوں کی تخلیق اور جسمانی نظام میں کیا فرق ہے؟....

مذہبی دانشوروں کا ایک طبقہ کہتا ہے مردوں کو عورتوں پر حاکم بنا کر انہیں فضیلت دی گئی ہے۔ ایسے لوگ اپنے اس نظریہ کی تائید میں قرآن کی ایک آیت سے استدلال لاتے ہیں۔

الرجال قوامون علی النساء بما فضل اللہ بعضھم علی بعض وبما انفقو من اموالھمO

سورۂ النساء کی ان آیات کا ترجمہ کچھ اس طرح کیا جاتا ہے:

”مرد عورتوں پر حاکم ہیں۔ اس لئے کہ اللہ نے بعض کو بعض پر افضل بنایا ہے اور اس لئے کہ مرد اپنا مال خرچ

کرتے ہیں"۔

اس آیت کے تین حصے کئے جاسکتے ہیں:

(1) الرجال قوامون علی النساء۔

(2) بما فضل اللہ بعضھم علی بعض۔

(3) وبما انفقو من اموالھم۔

عربی زبان کے لفظ قوامون کا اردو زبان میں ترجمہ حاکم کیا گیا ہے۔ اس آیت میں جہاں ایک کو دوسرے پر فضیلت کا ذکر ہے وہاں صرف یہ مطلب نکالا گیا ہے کہ مرد کو عورت پر فضیلت حاصل ہے۔ حالانکہ زندگی میں بے شمار مقامات ایسے آتے ہیں جہاں اسلام نے عورت کا رتبہ اس قدر بڑھا دیا ہے کہ مرد اس تک پہنچ ہی نہیں سکتا۔ خاص طور پر جب عورت کا کردار بحیثیت ماں کے زیرِ بحث آتا ہے۔ عورت کی بحیثیت ماں کی اس قدر فضیلت بیان ہوئی ہے کہ جنت کو ماں کے قدموں تلے بتایا گیا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس آیت میں فضیلت کا ذکر اگر مرد کے لئے سمجھا جائے گا تو یہ مطلق فضیلت نہیں ہے بلکہ مرد کے کسی کردار سے منسلک اور مشروط ہے۔ بصورتِ دیگر اس کا اطلاق مختلف اوقات میں مختلف انسانوں یعنی کبھی مرد اور کبھی عورت پر ہو سکتا ہے۔ اس آیت میں آگے وہ سبب بھی بیان ہو رہا ہے جسے مرد کی فضیلت سے منسلک قرار دیا جاسکتا ہے۔ وہ یہ کہ مرد اپنا مال خرچ کرتے ہیں۔

مال خرچ کرنے کے لئے ضروری ہے کہ پہلے مال پاس ہو۔ مال پاس ہونے کے لئے ضروری ہے کہ مال کمایا جائے، مال کمانے کے لیے گھر سے باہر نکل کر معاشی سرگرمیوں میں حصہ لینا اور جدوجہد کرنا پڑتی ہے۔ چنانچہ مرد گھر کے اخراجات پورے کرنے کے لیے محنت و مشقت کر کے مال کما کر لاتا ہے تو اس طرح اس کا یہ حق بنتا ہے گھر کے معاملات اس کی رائے یا اس کی مرضی کے مطابق چلائے جائیں۔

سوال یہ ہے کہ اگر کوئی مرد گھر کی کفالت کے لئے اپنی معاشی ذمہ داریاں پوری نہیں کرنا چاہتا اور مجبوراً اس کی بیوی، بیٹی یا بہن کو معاش کے حصول کے لئے تگ و دو کرنی پڑتی ہے.... تو پھر بھی اس کی فضیلت گھر میں قائم رہے گی؟.... بعض گھروں میں ایسی صورت میں پیش آسکتی ہے کہ گھر کے کفیل مرد کا انتقال ہو جائے اور بچوں کی پرورش کی تمام تر ذمہ داری ماں پر آن پڑے.... اس ماں کے پندرہ سولہ سال کے لڑکے ہوں جو تعلیم حاصل کر رہے ہوں کیا ایسے گھر میں سرپرست ماں ہوئی یا مرد ہونے کی وجہ سے اس ماں کے لڑکے سرپرست قرار پائیں گے؟.... ظاہر ہے کہ گھریلو معاملات، بچوں کے رشتہ ناطوں کا فیصلہ وہ لڑکے نہیں بلکہ ان کی ماں ہی کرے گی۔

اس آیت میں لفظ قوامون کا مطلب حاکم سمجھ لیا گیا ہے جبکہ عربی زبان کی لغات میں قوامون کے معنی ہیں دوسرے کی ضروریاتِ زندگی پورا کرنے کا ذمہ دار عربی زبان کی لغت المنجد میں قوام کے یہ معنی بتائے گئے ہیں "خوبصورت قد والا، معاملہ کا ذمہ دار و کفیل، معاملہ کی ذمہ داری کو پورا کرنے پر قادر"۔ قوام کی جمع قوامون ہے۔

ان معانی کو سامنے رکھتے ہوئے اس آیت میں غور کیا جائے تو ایک بالکل ہی مختلف صورتحال سامنے آتی ہے۔

بجائے اس کے مرد کو عورت پر حاکم قرار دے کر عورت کے درجہ کو مرد سے کم سمجھا جائے یہاں تو عورت کی سہولت کے لئے اس کے حق کی وکالت کی جارہی ہے۔ گھریلو زندگی کے حوالہ سے اس بات کی بہت اہمیت ہے۔ گھر کا نظام چلانا مرد اور عورت کی مشترکہ ذمہ داری ہے۔

بچوں کی پرورش و نشوونما اور گھر کی دیکھ بھال عورت کے ذمہ ہو تو اخراجات کی فراہمی سے بری الذمہ رہنا اس کے لئے بہتر ہے۔ چنانچہ ایسی صورت میں اپنی بیوی اور بچوں کے لئے اور گھر کے دوسرے زیرِ کفیل افراد کے لئے معاش کے حصول کے لئے دوڑ دھوپ اور وسائل کی فراہمی مرد کے ذمہ قرار دی گئی۔

الرجال قوامون علی النساء

مرد عورتوں کے لئے ضروریاتِ زندگی فراہم کرنے کے ذمہ دار ہیں....

اور ایسا کر کے مرد عورت پر کوئی احسان نہیں کرتا بلکہ عورت گھر کے اندر کی ذمہ داریاں ادا کر کے اپنا کردار ادا کرتی ہے.... اور مرد گھر کے باہر کی ذمہ داریاں ادا کر کے اپنا کردار ادا کرتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ گھر کے باہر کام کاج یا مال کمانا صرف مرد کا حق نہیں قرار دیا گیا۔ عورت اگر چاہے تو وہ بھی معاشی سرگرمیوں میں حصہ لے کر مال کما سکتی ہے۔ لیکن ایسی صورتِ حال میں اسلام نے عورت کو مرد پر فضیلت دی ہے۔ وہ اس طرح کہ گھر کے اخراجات کی فراہمی مرد کے ذمہ لگائی گئی ہے لیکن عورت کے لئے ایسی کوئی ذمہ داری نہیں ہے۔ عورت اگر اپنی کمائی میں سے مرد کو ایک پیسہ بھی نہ دے تو مرد کا اس پر کوئی دعویٰ نہیں ہے۔

عورتوں کے بارے میں قرآنی احکام سورۂ النساء میں ہے:

"مرد جو کچھ کمائیں ان کا حصہ ہے۔ اور عورتیں جو کچھ کمائیں وہ ان کا حصہ ہے"۔

اب ان آیات کی ترجمانی اس طرح ہو سکتی ہے کہ عورتوں کے لئے روزی مہیا کرنے اور ان کے امور کی دیکھ بھال مردوں کی ذمہ داری ہے، کیونکہ اللہ نے ایک کو ایک پر فضیلت دی ہے۔

(اور فضیلت کیوں ہے؟) اس لئے کہ وہ (یعنی مرد) اپنے مال خرچ کرتے ہیں۔ فضیلت کے اس مشروط اعلان کے علاوہ کہیں بھی عورت پر مرد کی مطلق حاکمیت کا کوئی فرمان قرآن میں نہیں ملتا۔

آیئے ہم سب مل کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

ربنا لا تواخذنا ان نسینا او اخطانا O آمین!

لڑکیوں کے رشتوں میں مشکلات کے موضوع پر اگست کے شمارے میں کئی اچھی تحریریں شامل کی گئیں۔ ڈاکٹر شکیل اوج کی تحریر، پسند کی شادی، ایک سماجی ضرورت، نے فکر کے کئی در وا کردیئے۔ آئیڈیل رشتوں کا انتظار کب تک، جہیز ایک معاشرتی برائی اور دیگر تحریریں بھی خوب رہیں۔

تعلیم کے پھیلاؤ، کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کی وجہ سے نئے نئے پیشے وجود میں آرہے ہیں۔ اس دور میں نئے نئے مسائل بھی سامنے آرہے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ معاشرے کی اعلیٰ روایات کو برقرار رکھتے ہوئے جدید طرز معاشرت کو اختیار کیا جائے۔ ہمیں اپنے کئی نظریات پر بھی نظر ثانی کرنی ہوگی، مثلاً حصول تعلیم کے دوران چمڑی استاد کی دمڑی ماں باپ کی، یعنی استاد سبق یاد نہ کرنے پر اپنے شاگرد پر جتنا چاہے تشدد کرلے والدین کو کوئی اعتراض نہ ہوگا یا یہ کہ لڑکیاں تو بے زبان ہوتی ہیں جس کھونٹے سے باندھو خاموشی سے بندھ جاتی ہیں یعنی اپنی شادی کے معاملے میں لڑکی کی کوئی رائے نہیں ہوتی یا نہیں ہونی چاہیے۔ وہ تو بس اپنے والدین کے ہر فیصلے پر خاموشی سے عمل کرتی ہیں۔ لڑکیوں کی رائے جاننے اور ان کی خواہش کا احترام کرنے کے حوالے سے ڈاکٹر شکیل اوج کا مضمون ایک اچھی کاوش ہے۔

(ڈاکٹر سلمیٰ۔ کراچی)

قارئین کرام سے گذارش ہے کہ اپنی آراء ڈاک کے ذریعہ یا بذریعہ ای میل اس طرح ارسال کریں کہ وہ ہمیں مہینے کی 15 تاریخ سے قبل موصول ہوجائیں، اپنی آرا اور تبصرے کے ساتھ اپنا پورا نام، اپنے شہر کا نام اور بیرون ملک مقیم قارئین اپنے ملک کا نام بھی تحریر کریں۔

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600۔

آپ ہمیں اپنے تاثرات روحانی ڈائجسٹ کے فیس بک پیج اور ویب سائٹ پر میسج یا پوسٹ کرسکتے ہیں۔

ای میل: roohanidigest@yahoo.com

فیس بک: facebook.com/roohanidigest

ویب سائٹ: www.roohanidigest.net

اولاد کا ملنا جہاں اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا انعام ہے وہیں والدین پر ایک ذمہ داری بھی ہے، ذرا سوچیے اولاد ملنے پر خوشی منانے والے کتنے والدین ہیں جو ان ذمہ داریوں سے بھی پوری طرح آگاہ ہیں۔

حق الیقین میں لکھے گئے اس مختصر سے جملے نے نوجوان نسل سے بڑی بڑی شکایتوں کے حقیقی اسباب عیاں کردیئے ہیں۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے کتنے اچھے انداز میں یہ بات سمجھادی ہے کہ موجودہ دور میں اکثر والدین اپنی اولاد کی تربیت کے طریقوں سے واقف نہیں ہیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ بے شمار والدین اپنی اولاد کی تربیت کرنا صرف یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں کسی اچھے اسکول میں داخل کروادیں اور ان کا بیٹا یا بیٹی اچھی طرح انگلش بولنے لگے۔ بچے ٹیلی ویژن یا انٹرنیٹ پر کیا دیکھ رہے ہیں۔ کس قسم کے انگلش ناول پڑھ رہے ہیں، ٹی وی، نیٹ اور انگلش ناولوں سے بچوں کی شخصیت کیسی بن رہی ہے، اس بات سے بیشتر ماں باپ کو کوئی سروکار نہیں ہے۔ دکھ کی بات یہ ہے کہ اولاد کی صحیح تربیت کی طرف سے غفلت برتنے والے والدین کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہوتا جارہا ہے۔

میں سوچتی ہوں کہ ہمارے ہاں کوئی ادارہ ایسا ہونا چاہیے جو نوجوان شادی شدہ جوڑوں کو ان کی اولاد کی اچھی تربیت کے لیے تربیت (Train the trainers) کا فریضہ سرانجام دے، اگر ماں باپ کی اچھی تربیت ہوسکے تو آنے والی نسل کو اپنے گھر میں یقیناً ایک اچھی درس گاہ مل جائے گی۔

(شاذیہ نور۔ لاہور)

منیر حسین صدیقی کے فرنگ نامہ کے ذریعے برطانیہ میں مقیم پاکستانیوں کے بارے میں بھی معلومات مل رہی ہیں۔ انہوں نے جہاں اس بات کا ذکر کیا ہے کہ برطانیہ میں مقیم مسلمانوں کی تعداد روز بروز بڑھ رہی ہے اور اس وجہ سے اب برطانیہ کا دوسرا بڑا مذہب اسلام ہے وہیں بعض ایسے واقعات بھی تحریر کئے ہیں جن کے ذریعہ یہ پتہ چلا کہ روشن مستقبل کے خواب سجائے برطانیہ جانے والے کئی پاکستانی نوجوانوں پر کیا گزر رہی ہے۔ کراچی کی ایک معروف یونیورسٹی سے انجینئرنگ کی ڈگری لینے والا برمنگھم میں سیکورٹی گارڈ کے فرائض سرانجام دے رہا ہے۔ اگست کے شمارے میں فرنگ نامہ میں کی گئی یہ نصیحت بہت قابل غور ہے کہ پاکستان میں کسی لڑکی کے لیے کسی ایسے نوجوان کا رشتہ آئے جو بیرون ملک مقیم ہو تو اچھی طرح چھان بین کرلیا کریں کہ واقعی وہ نوجوان ایسا ہی ہے جیسا کہ بتایا گیا ہے۔

پاکستان سے لائے گئے بعض دامادوں کو برطانیہ میں اپنی بیوی اور ساس سسر کی طرف سے کتنے "اچھے" سلوک کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس کی کچھ جھلک اگست کی قسط میں نظر آئی۔ میں ذاتی طور پر بھی ایسے بعض کیسز سے واقف ہوں جن میں پاکستان سے برطانیہ جانے والے بعض دامادوں کی خوب بے عزتی ہوئی اور وہ بے چارے صحیح معنوں میں کئی برسوں تک بیوی کے غلام بلکہ پورے سسرال کے غلام بن کر زندگی گزارتے رہے مگر خیر کسی معاملے کا صرف ایک پہلو ہی نہیں ہوتا، مختلف لوگوں کو مختلف حالات سے واسطہ پڑتا ہے۔

منیر حسین صدیقی صاحب سے گزارش ہے کہ برطانیہ میں مقیم پاکستانیوں کے حالات کے مختلف زاویوں پر روشنی ڈالیں۔

(شریف احمد۔ جہلم)

روحانی ڈائجسٹ کی اکثر تحریریں بہت اچھی ہوتی ہیں مگر میں محترم خواجہ شمس الدین عظیمی کا تحریر کردہ صدائے جرس اور خطبات عظیمی بہت باقاعدگی سے پڑھتا ہوں۔ باباجی کا انداز بہت سادہ اور دل نشین ہے۔ وہ اپنی تحریروں میں عام لوگوں کے لیے بہت آسان انداز میں کوئی نہ کوئی سبق دیتے ہیں۔ باباجی کی تحریریں پڑھ کر اللہ سے محبت کا احساس بڑھ جاتا ہے۔

(سلیم احمد۔ حیدرآباد)

عقل حیران ہے .... سائنس خاموش ہے، اس سلسلہ وار مضامین میں اڑن طشتریوں کے موضوع پر بات کی گئی۔ کیا اڑن طشتریاں واقعی موجود ہیں یا یہ بھی کسی افسانے کا حصہ ہیں....؟

میرا خیال ہے کہ یہ اڑان طشتریاں انسانی تخیل کی کارفرمائی ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ اس زمین پر یا زمین سے

باہر خلا میں ایسی کوئی مخلوق نہیں رہتی جو انسان سے زیادہ علم والی اور انسانوں سے زیادہ صلاحیت والی ہو۔ کیا پتہ کہ آنے والے دور میں یہ بات منکشف ہو کہ اڑان طشتریاں بھی سائنسدانوں کی یعنی انسانوں میں سے علم و ٹیکنالوجی میں زیادہ ماہر لوگوں کی تخلیق تھیں۔

(سرفراز احمد۔ کراچی)

بھرپور مسکراتے چہرے کے ساتھ شفیق و مہربان ہستی، اشرف باجی سے مراقبہ ہال میں کئی مرتبہ ملاقات ہوئی ہے۔ کئی سال پہلے اپنے ایک مسئلے پر باباجی سے ملنے میں مراقبہ ہال گئی تھی۔ وہاں مجھے بتایا گیا باباجی آج کراچی میں نہیں ہیں آپ اشرف باجی سے مل لیں۔ وہ اشرف باجی سے میری پہلی ملاقات تھی۔ اس کے بعد بھی کئی مرتبہ اپنی بیٹیوں کے ساتھ میرا ان سے ملنا ہوا۔ تین چار سال سے میں مراقبہ ہال نہیں گئی ہوں لیکن اشرف باجی کا ذکر ہمارے گھر میں اکثر ہوتا ہے....

روحانی ڈائجسٹ میں اشرف باجی کی تحریر اور تصویر دیکھ کر بہت خوشی ہوئی ہے۔ امید ہے کہ اشرف باجی ٹوٹکوں کے ساتھ ساتھ اپنی کچھ اور تحریروں سے بھی ہمیں نوازیں گی۔ اللہ انہیں سلامت رکھے۔ بہت محبت والی اور دعائیں دینے والی ہستی ہیں۔ ان کی دعاؤں سے میرے بہت سے کام بنے ہیں۔

(نسیمہ سلطان۔ کراچی)

انتہائی پرتجسس کہانی آگیا بیتال میں دلچسپی ماہ بہ ماہ بڑھتی جارہی ہے۔ ایک انوکھی سیریز بہت اچھے انداز میں لکھی گئی ہے، مجھ سمیت کئی قارئین کی خواہش ہے کہ آگیا بیتال کے صفحات میں اضافہ کیا جائے۔ مگر اگست کے شمارے میں تو آگیا بیتال بہت کم صفحات میں شائع ہوئی۔

(جاوید بٹ۔ لاہور)

مجھے روحانی ڈائجسٹ میں آگیا بیتال، نوشاد کاظمی کے افسانے، صحت مند زندگی، جسم کے عجائبات، عقل حیران ہے سائنس خاموش ہے، بہت پسند ہیں، اب کلر تھراپی پر بھی سلسلہ وار مضامین شائع ہورہے ہیں۔ کلر تھراپی واقعی مؤثر طریقۂ علاج ہے اس علاج سے استفادہ کرنا بہت آسان ہے، میری والدہ نے کئی مرتبہ ہمیں مختلف تکالیف میں مختلف رنگوں کے اثرات والے پانی استعمال کرواتی ہیں اور ہمیں اس سے فائدہ بھی ہوا۔

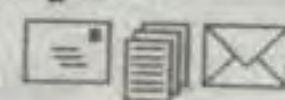
(ناصر شفیق۔ فیصل آباد)

ماہنامہ "روحانی ڈائجسٹ" کی پرانی قاریہ ہوں۔ مگر ماہ جولائی کا شمارہ ہاتھوں میں ہے۔ بچوں کے ڈائجسٹ میں اپنی تحریر دیکھ کر خوشی ہوئی۔ تحریر شایع کرنے کا بہت شکریہ۔ ماہ جون میں بیٹی کی ہستی کو موضوع بنا کر بہت اچھی تحریریں اور جولائی میں اولاد کی تعلیم و تربیت والدین اور خاندان کی ذمہ داری ہے، بہترین موضوع کا انتخاب ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے ٹائیٹل بھی خوب سے خوب تر ہوتے جارہے ہیں۔ مجھے کسی کو گفٹ دینا ہو تو روحانی ڈائجسٹ کا شمارہ ہی گفٹ کرتی ہوں۔

(ام عادل۔ کراچی)

حسن میں اضافے اور صحت اچھی رکھنے کے لیے یوگا سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ رحانی ڈائجسٹ میں اس موضوع پر شائع ہونے والی تحریریں نہ صرف یوگا کے بارے میں لوگوں کی معلومات میں اضافے کا سبب بن رہی ہیں بلکہ یوگا کی ان آسان مشقوں سے کئی لوگ فائدہ بھی اٹھارہے ہیں۔ میری بیٹی نے بھی روحانی ڈائجسٹ میں سے مضامین پڑھ کر یوگا کرنے کا ارادہ کیا، پھر وہ بازار سے دو اور کتابیں گھر لے آئی۔ اب تین ماہ سے وہ گھر پر باقاعدگی سے یوگا کررہی ہے اور بہت خوش ہے۔

(شاذیہ فرحت۔ کراچی)

عورت صنفِ نازک تو ہے لیکن....

خواتین کو ہر معاشرے میں صنف نازک کہا اور سمجھا جاتا ہے، دیکھا جائے تو یہ درست بھی ہے کہ جسمانی قوت کے اعتبار سے مرد بہرحال عورت سے زیادہ طاقتور ہے۔

سائنسی نقطہ نظر سے بھی دیکھا جائے تو مرد کے جسم میں 87 فیصد قوت ہوتی ہے اور باقی گوشت اور چربی۔ عورت میں قوت کا تناسب 54 فیصد ہے۔

انسانی خون میں صنفی لحاظ سے اتنا نمایاں فرق نہیں، پھر بھی مرد کے خون میں عورت کی نسبت سرخ ذرات دس فیصد زائد ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں مرد کے خون کا رنگ زیادہ سرخ ہوتا ہے۔ نیز ہیموگلوبن Hemoglobin کی مقدار بھی مرد میں عورت کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ ہیموگلوبن خون کا ایک ضروری جزو ہے جو جسم میں آکسیجن کی گردش کو جاری رکھتا ہے۔ قدرت نے خون کے ان اجزاء کی کمی یوں پوری کی ہے کہ عورت کے جسم میں خون کی افزائش آسانی اور تیزی سے ہوتی ہے۔ مرد اور عورت کے لیے خون کا دباؤ ناپنے والے گوشوارے مختلف ہوتے ہیں۔ مرد کا خون بھاری ہوتا ہے۔ اس میں آبی اجزاء کم ہوتے ہیں۔ عورت کا دل اور پھیپھڑے چھوٹے ہوتے ہیں۔ نتیجتاً اسے کم آکسیجن کی ضرورت پڑتی ہے۔ عام حالات میں مرد کا دل عورت کی نسبت فی منٹ دس مرتبہ کم دھڑکتا ہے۔ ایک منٹ میں عورت مرد کے مقابلے میں زیادہ سانس لیتی ہے۔ البتہ سخت کام کرتے ہوئے اس کا سانس جلد پھول جاتا ہے۔ مرد جلد تھکاوٹ محسوس نہیں کرتا۔ اس کے مقابلے میں عورت جلدی تھک جاتی ہے۔

ترقی پذیر ممالک کی بہ نسبت مغربی ممالک میں ملازم پیشہ عورتوں کی تعداد زیادہ ہے لیکن ان کا کام دفتری

ادارہ

نوعیت کا ہے۔ وہ فائل کلرک، ٹائپسٹ، سٹینو گرافر، سیکریٹری کے فرائض انجام دینا پسند کرتی ہیں یا دکانوں پر سیلز گرلز کا کام کرتی ہیں۔

زیادہ محنت طلب کام ان کی حیاتیاتی بناوٹ سے مطابقت نہیں رکھتا۔ چنانچہ وہ کارخانوں میں بھاری مشینوں پر ملازمت نہیں کرتیں۔

خواتین کو درد اور تکلیف کا احساس مردوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ ان کا قدرتی نظام ہے۔ مثال کے طور پر خواتین کے چہرے کی جلد میں فی مربع سینٹی میٹر محسوس کرنے والے اعصاب 34 ہوتے ہیں جبکہ مردوں میں یہ تعداد صرف 17 ہے۔ خواتین درد، گرمی اور سردی جلد محسوس کرتی ہیں۔ عورت مرد کی نسبت جذبات کی رو میں جلد بہہ جاتی ہے۔ کوئی درد ناک واقعہ یا جسمانی تکلیف اسے بے قرار کردیتی ہے۔ وہ دوسروں کی تکلیف کو فوری محسوس کرتی ہے۔ جس کی وجہ ان کے اندر محبت و شفقت، خلوص، ہمدردی کے جذبات کا زیادہ ہونا ہے۔

مزاج کے حساب سے اس میں نرمی، دھیما پن، شرم وحیا، محبت واخوت، لطف وکرم اور جذباتیت مردوں سے زیادہ ہے۔

اُس کی باتوں میں محبت وشفقت، پیار، نرمی برداشت ہوتی ہے۔ لیکن عورت کا نازک ہونا کسی طور پر اس کی کمزوری یا نقص نہیں ہے، بلکہ یہ فطرت کی ایک ضرورت کی تکمیل یا قدرت کے منصوبہ کا ایک حصّہ ہے۔

دوسری جانب دیکھا جائے تو بعض معاملات میں عورت مردوں سے کم نہیں.... ساخت، ہئیت اور ذہانت کے اعتبار سے عورت میں بلاشبہ بہت سی خوبیاں ہیں اور بعض معاملات میں وہ مرد سے آگے نظر آتی ہے۔

مثال کے طور پر ایک تازہ ترین سائنسی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ بیماریوں اور انفیکشنز کے خلاف جنگ میں یہی "صنف نازک" "صنف کرخت" یعنی مردوں سے کہیں زیادہ طاقتور ہے۔ انسانی جسم میں موجود مدافعتی نظام مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ توانا ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خواتین جراثیم و وائرس کا مرد کی نسبت آسانی سے مقابلہ کرلیتی ہیں۔ سائنسدانوں کے مطابق خواتین کے زیادہ طاقتور مدافعتی نظام کی وجہ دونوں صنفوں کے درمیان ایک اہم حیاتیاتی فرق ہے۔ خواتین میں مادہ X کروموسوم، کی ایک اضافی نقل ہوتی ہے جبکہ مردوں میں صرف ایک اور وہ بھی بہت چھوٹا Y کروموسوم ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ خواتین کی ان سالموں تک رسائی زیادہ ہوتی ہے جن کو Micro RNAs کہتے ہیں اور یہ ایکس کروموسوم میں پوشیدہ طور پر شامل ہوتے ہیں۔ Ribonucleic Acid کی یہی چھوٹی لڑیاں بیماریوں کے خلاف جسمانی مدافعتی نظام کو فعال رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

بلجیئم کی گینٹ یونیورسٹی کے ڈاکٹر کلاڈ ڈلیپرٹ نے اس ریسرچ کی قیادت کی اور ایکس کروموسومز میں پائے جانے والے تمام Micro RNAs کا تفصیلی نقشہ تیار کیا، جو مدافعتی نظام اور کینسر میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

انہوں نے کہا کہ انسانوں کی طرح دیگر ممالیہ جانداروں میں بھی یہی دیکھا گیا ہے کہ مادہ، نر کے مقابلے میں زیادہ عرصے زندہ رہتی ہے۔

انسانوں میں بھی خواتین خرابیٔ خون سے پیدا ہونے والی بیماریوں، انفیکشن اور دیگر صدمات کا زیادہ پامردی سے مقابلہ کرتی ہیں۔

ٹورنٹو یونیورسٹی کی ڈاکٹر ایلی نورفش نے بھی کئی تجربات کے نتائج دیکھتے ہوئے کہا ہے کہ Micro RNA's سالمے ان پروٹینز کو جسمانی ضرورت کے مطابق رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں جو خلیات کی افزائش، کینسر اور مدافعتی نظام کے حوالے سے اہم ہیں۔ یہ سالمے ان پروٹینز کی مقدار گھٹاتے ہیں جو کینسر کے فروغ کا سبب بنتے ہیں اور ایسے پروٹینز کی مقدار بڑھاتے ہیں جو کینسر سے بچاتے ہیں۔

انہوں نے وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ حیاتیاتی نقطہ نظر سے خواتین اور مردوں کے جینیاتی خاکے میں اس فرق کی وجہ غالباً یہ ہے کہ خواتین پر قدرت نے انسانی نسل کا سلسلہ جاری رکھنے کی زیادہ ذمہ داری ڈالی گئی ہے۔ قدرت نے عورت کو اس قابل بنایا ہے کہ جب وہ امید سے ہوں یا بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں تو اس دوران انفیکشن کا بہتر طریقے سے مقابلہ کرسکیں۔

ڈاکٹر ایلی نے کہا کہ انسانی نسل کو جاری رکھنے کے لیے مردوں کی نسبت خواتین کی جسمانی ذمہ داریاں کہیں زیادہ ہیں اور شاید اسی وجہ سے قدرت نے خواتین کا مدافعتی نظام زیادہ طاقتور بنایا ہے۔

ایک حالیہ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ کسی گہرے اور شدید زخم کی صورت میں خواتین کے زندہ بچنے کا امکان مردوں کے مقابلے میں 14 فی صد زیادہ ہوتا ہے۔ امریکہ کی جانز ہاپکنز یونیورسٹی کے سکول آف میڈیسن میں سرجری کے پروفیسر ڈاکٹر عادل حیدر کہتے ہیں کہ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ عورتیں نازک اور کمزور ہوتی ہیں، مگر جہاں تک گہرے زخموں اور شدید چوٹوں کا تعلق ہے تو ان میں زندہ بچنے کی صلاحیت مردوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ عورت میں موت کے خلاف مزاحمت کا ایک مضبوط قدرتی نظام موجود ہوتا ہے۔ جس کی وجہ یہ ہے کہ انہیں بچوں کو جنم دینا اور ان کی پرورش کرنا ہوتی ہے۔ جب کہ قدرت نے مردوں کو اس کام کے لیے نہیں بنایا۔

وہ کہتے ہیں کہ خواتین میں زخموں کے موثر اور بہتر طور پر مقابلہ کرنے کی صلاحت، ان میں موجود ایک خاص ہارمون کے باعث ہوتی ہے جسے ایسٹروجن کہتے ہیں۔ ہنگامی صورت حال میں یہ ہارمون ان کے دفاعی نظام کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ امکانی طور پر اسی ہارمون کی وجہ سے ہی خواتین میں بیماریوں کے خلاف مزاحمت کا نظام زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ زخموں کی شدت کا مقابلہ کرنے میں دیگر عوامل کا عمل دخل بھی ہوسکتا ہے، لیکن تحقیق سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس سلسلے میں اہم کردار جنس سے متعلق نسوانی ہارمون کا ہے۔

مرد کو عورت کے مقابلے میں معدے کا سرطان زیادہ ہوتا ہے۔

عورت کے جسم میں ایسے عناصر ہیں جو زہریلے اور ضرر رساں مادوں کا مقابلہ کرتے ہیں۔ اس طرح اس کا معدہ سرطان سے نسبتاً محفوظ رہتا ہے۔

سب سے اہم بات یہ کہ لڑکے کے مقابلے میں لڑکی کے بدن کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔ اس تناسب سے اس کا وزن بڑھتا ہے۔ چربی اور فالتو گوشت کی مقدار عورت کے بدن میں زیادہ ہوتی ہے اور برابر بڑھتی رہتی ہے۔ اس میں قدرت کی یہ مصلحت ہے کہ رحم مادر میں بچہ آسانی سے پروان چڑھ سکے۔ یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ عورت کا جسم اس دور میں بھی کیوں فربہ ہوتا ہے جب وہ اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتی۔ اس کا ایک جواب تو یہ ہے کہ طبّی تحقیق کے مطابق عورت کا معدہ بڑا ہوتا ہے۔ وہ خوراک جلدی اور آسانی سے ہضم کرتی ہے چنانچہ اسے بھوک زیادہ لگتی ہے۔ بسیار خوری اسے موٹاپے کی طرف لے جاتی ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ آخر عمر میں عورت کے جسم میں وہ اجزاء جو پہلے تک بچوں کی افزائش پر خرچ ہوتے تھے، بیکار ہوکر گوشت میں

شامل ہو جاتے ہیں اور جسم کو موٹا کر دیتے ہیں۔
لہٰذا ماسوائے تھوڑی سی جسمانی ساخت میں فرق کے، مرد اور عورت ایک ہی جیسے ہیں۔ دونوں میں دماغ اور اس کے کام کرنے کا طریقہ کار بھی ایک ہی ہے۔ سائنسی تحقیق ذہانت اور عقل کے حوالے سے مرد و عورت میں کوئی خاص فرق نہیں بیان کرتی۔ البتہ تعلیم و تربیت اور ماحول کے انسانوں پر اثرات کا بتلاتی ہے اور اسی وجہ سے کسی کی ذہانت اور عقل میں فرق آسکتا ہے۔ جیسے خاندان یا ماحول کسی بھی انسان پر بلا تفریق مرد و عورت اثر انداز ہوتا ہے اور یہ اثرات نہ صرف جسمانی بلکہ دماغی بھی ہوتے ہیں تو ایسی صورت میں جیسے ایک مرد کا آئی کیو دوسرے مرد سے مختلف ہو سکتا ہے ایسے ہی عورت کے آئی کیو میں فرق ہو سکتا ہے لیکن یہ کہنا کہ تخلیقی طور پر دونوں جنس عقل و شعور میں فرق رکھتی ہیں سائنسی نقطہ نظر سے درست نہیں ہوگا۔
مرد اور عورتوں میں کوئی عقلی فرق ہو یا نہ ہو مگر اس بات سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ان دونوں جنسوں کے درمیان جسمانی اور نفسیاتی دونوں اعتبار سے فرق ضرور ہیں۔ کیونکہ عورت کو قدرت کی طرف سے انسانی نسل کی تخلیق کی ذمہ داری ملی ہے اور بچوں کی تربیت کا اہم کام اس کی آغوش میں انجام پاتا ہے، اس لئے جس طرح اس کا جسم ایسے بنا ہے کہ وہ بعد کی نسل کو اٹھا سکے اور اس کی پرورش کر سکے اسی طرح نفسیاتی اعتبار سے بھی احساسات، جذبات اور ہمدردی میں اس کا حصہ زیادہ ہے۔ لہٰذا ماں کی حیثیت سے، تربیت اولاد، گھر میں مہر و محبت کی تقسیم بھی عورت ہی کے سپرد کی گئی ہے۔
اگرچہ مرد و زن میں انسانی اقدار کے لحاظ سے کوئی فرق نہیں ہے لیکن اپنے صنفی تقاضوں کے اعتبار سے دونوں الگ الگ طرح سے عمل کرتے ہیں۔ گھر سے عورت کی محبت اور گھرانے سے اس کا لگاؤ لاشعوری طور پر مرد سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس طرح مرد کا ذہن عملی نوعیت کا ہوتا ہے۔ وہ حقیقت کی دنیا میں رہ کر سوچتا ہے اور ٹھوس نتائج برآمد کرتا ہے لیکن عورت تجریدی سوچ کی عادی ہے۔ تخیلی نتائج سامنے لاتی ہے۔ ٹھوس فکر عموماً اس کے بس کی بات نہیں ہوتی۔ اسی لیے اگر آپ کو انکم ٹیکس رپورٹ کی ضرورت پڑے یا مکان کی تعمیر کا معاملہ ہو تو مرد کی خدمات حاصل کیجیے۔ لیکن شادی کے لیے سامان کی فہرست درکار ہو یا کپڑوں کے رنگ اور زیور کی ساخت کے بارے میں معلومات حاصل کرنا چاہیں تو عورت سے کہیے۔ عورتیں مردوں کی نسبت تعلق اور رشتوں، رسم و رواج کو زیادہ بہتر جانتی اور نبھاتی ہیں۔
عورتیں دوسرے لوگوں اور ماحول سے زیادہ ربط رکھنا پسند کرتی ہیں اور ان کی شخصیت کا سماجی پہلو مردوں کی نسبت کہیں مضبوط ہوتا ہے۔ وہ زیادہ آسانی سے چہرے کے تاثرات کو پہچان لیتی ہیں اور دوسروں کی ذہنی کیفیات کو مردوں کی نسبت زیادہ بہتر طریقے سے سمجھ سکتی ہیں۔ انسانی سماجیات میں اظہار کا سب سے اہم ذریعہ زبان ہے، اس لیے عورتیں زبان کے معاملے میں بھی مردوں سے کہیں آگے ہوتی ہیں۔
اس کا ثبوت یہ ہے کہ تحقیق کے مطابق لڑکیاں لڑکوں کی نسبت زیادہ جلدی بولنا شروع کر دیتی ہیں، اور زندگی کے دوسرے برس میں ان کا ذخیرہ الفاظ اپنے ہم عمر لڑکوں سے کہیں وسیع ہوتا ہے۔
ہمارے اس مضمون یا اوپر بیان کیے گئے نکات سے مراد یہ ثابت کرنا ہرگز نہیں کہ عورتیں مردوں کے مقابلے میں ہر لحاظ سے بہتر ہیں، لیکن عورتوں کو ہر معاملے میں ناقص قرار دینے کی روش غلط ہے۔
قدرت نے عورت اور مرد کے فرائض کو یوں تقسیم کیا ہے جیسے کوئی شخص بہت خوبصورت باغ لگائے اور وہاں دو طرح کے لوگوں کی ڈیوٹی لگائے۔ ایک فرد جو تگڑا اور مضبوط ہو جو باغ کی حفاظت کرے۔ کسی جانور یا ناپسندیدہ شے کو جو اُس باغ کو اُجاڑنے یا خراب کرنے کا سبب بنتی ہے قریب نہ آنے دے۔ اُس کی باڑ لگائے اُس کے لئے کھاد ڈھوئے۔ اُس کے لئے پانی کی نالی کھودے۔ دوسرا فرد اس باغ کے اندرونی کام کے لئے جو قوت و طاقت میں بیشک اس باہر والے سے کمزور ہو لیکن محبت و شفقت میں اس سے بڑھ کر ہو۔ جو چھوٹے چھوٹے پودوں کی نگہداشت کرے۔ ایک ایک کلی کو دیکھے ایک ایک پھول کا احساس رکھے ایک ایک پھوٹتے ہوئے شگوفے کا شعور رکھتا ہو اور ہر ایک کو نرمی، محبت، پیار اور تحفظ دے۔ باہر سے آیا ہوا پانی اس طرح تقسیم نہ کرے کہ آدھے پودے پانی میں غرق ہو جائیں اور آدھے پانی کی قلت سے مر جائیں۔ نازک اور اور حساس ترین کام اندر رہ کر فرائض سرانجام دینے والے فرد کا ہے اور یہ کام اللہ نے عورت کے سپرد فرمایا ہے۔
نہ صرف پودوں اور نونہالوں کی بلکہ انسانی باغیچے اور انسانی گلشن میں جو نونہال پلتے اور پھولتے ہیں ان کی تربیت، ان کا دیکھنا بھالنا، ان کی پرورش، ان کا سنبھالنا یہ خاتون کی ذمہ داری ہے۔ اُس کی باتوں میں رحمت، محبت و شفقت، پیار، نرمی برداشت ہوتی ہے لہٰذا نازک ہوتی ہے۔
باہر سے روزی کما کے لانا، بچوں کے تحفظ کا خیال رکھنا یہ مرد کی ذمہ داری ہے یعنی محنت اور سختی کا کام مرد کے ذمہ لگایا گیا ہے اس لئے اس کے مزاج میں سختی ہے اس کی گفتگو میں بھی سختی ہوتی ہے۔
قدرت نے مرد اور عورت کو الگ الگ فرائض دیے ہیں۔ نہ یہ مرد کی شان میں گستاخی ہے اور نہ عورت سے بے ادبی، نہ یہ مرد کے حقوق کو کم کرنا ہے اور نہ عورت کے حقوق کی پائمالی ہے بلکہ یہ ان کی فطرت و طبیعت کو صحیح زاویے سے دیکھنا ہے۔
مرد اور عورت اللہ کی ایک ایسی مخلوق ہے جو ایک دوسرے سے منفرد اور مختلف ہونے کے ساتھ ساتھ ایک مکمل تخلیق ہے۔ اگرچہ ان دونوں کے درمیان جسمانی، اور دیگر اختلافات موجود ہیں مگر کسی کو بھی تخلیقی اعتبار سے ناقص قرار نہیں دیا جاسکتا۔
یہ حقیقت ہے کہ مرد جسمانی طور پر عورت سے مختلف واقع ہوا ہے۔ کیونکہ وہ کم از کم جسمانی لحاظ سے زیادہ طاقتور واقع ہوا ہے لیکن اس کا تعلق حقوق سے نہیں بلکہ اسے ملنے والی ذمہ داری اور فرائض سے ہے۔ مرد کو ملنے والا یہ درجہ نہ عورت کے حقوق میں کمی کا باعث بنتا ہے اور نہ ہی اس کی اہمیت گھٹاتا ہے۔ بعض معاملات میں مرد برتر ہے اور بعض میں عورت۔ لیکن مجموعی طور پر دونوں میں برابری ہے۔
خواتین جو کہ انسانی آبادی کا نصف حصہ ہیں انہیں عمومی طور پر صنف نازک کہا اور سمجھا جاتا ہے۔
آج دنیا کی آدھی آبادی عورتوں پر مشتمل ہے۔ دنیا میں انسانی زندگی کا دار و مدار جتنا مردوں پر ہے اتنا ہے عورتوں پر بھی ہے جبکہ فطری طور پر عورتیں خلقت کے انتہائی اہم امور سنبھال رہی ہیں۔ خلقت کے بنیادی امور جیسے عمل پیدائش اور تربیت اولاد عورتوں کے ہاتھ میں ہے۔ خواتین نہ صرف ہر شعبے میں اپنی صلاحیتیں منوا رہی ہیں بلکہ معاشی اور اقتصادی ترقی میں بھی اہم کردار ادا کر رہی ہیں۔ سیاست سے لے کر زراعت تک، بینکنگ سے لے کر انفارمیشن ٹیکنالوجی تک، فلم میکنگ سے لے کر سماجی سرگرمیوں تک.... خواتین کہاں نہیں ہیں، آج عورت فیکٹریوں، دفتروں، ہسپتالوں اور ہر قسم کے نجی اداروں حتیٰ کہ دکانوں، پٹرول پمپوں اور سڑکوں پر پولیس

وردی میں نظر آتی ہے۔

ایک بین الاقوامی ادارے کے سروے کے مطابق ہمارے معاشرے میں محدود وسائل کے باوجود خواتین نے مردوں کے شانہ بشانہ ہر شعبے میں خود کو منوایا، کسی بھی شعبے میں وہ مردوں سے پیچھے نہیں۔ یوں پاکستان میں محنت کش خواتین کی تعداد مردوں کے مقابلے میں کافی کم ہے جو کہ اندازاً پوری آبادی کا 22 فیصد ہے۔ جو صرف دفتروں میں کلرک، ٹائپسٹ، سیکریٹری اور سیلز گرلز کے فرائض ہی انجام نہیں دے رہیں بلکہ اینٹوں کے بھٹہ پر اور مکانات اور سڑکوں کی تعمیر جیسے سخت اور مشقت بھرے کاموں کو بھی کرتی نظر آتی ہیں۔ محنت کش خواتین میں 80 فیصد خواتین کا تعلق زراعت کے شعبے سے ہے، دیہاتوں میں خواتین نا صرف گھروں میں بچوں کی پرورش اور گھر کا نظام سنبھالتی ہیں بلکہ گھر کے باہر مردوں کا ہاتھ بھی بٹاتی ہیں۔ خواتین صبح سے شام تک کھیتوں میں اور پھر گھر پر کام کرتی ہیں، لیکن اس زراعت کے ساتھ ساتھ روز مرہ کے گھریلو کام کاج میں صرف ہونے والی خواتین محنت کو پیداواری محنت خیال ہی نہیں کیا جاتا۔ کیونکہ اس نظام میں وہ محنت شمار نہیں کی جاتی جو بلا واسطہ روپے کی صورت میں کوئی منافع پیدا نہ کر رہی ہو۔

عورت اور مرد مل کر معاشرہ تخلیق کرتے ہیں، عورت کو بھی وہی انسانی حقوق حاصل ہیں جو مرد کو لیکن دونوں کا دائرہ عمل الگ الگ ہے دونوں اپنی اپنی استعداد کے مطابق ایک دوسرے کے ساتھ تعاون کر کے معاشرے کی خدمت انجام دے سکتے ہیں۔ امور زندگی کے ترازو میں یہ دونوں پلڑے برابر ہیں۔

ہم سب کو چاہیے کہ وہ قدرت کے اس منصوبہ کو سمجھیں اور عورتوں کو معاشرے میں اپنا کردار ادا کرنے میں بھرپور تعاون اور مدد کریں۔ دوسری جانب عورت اپنے آپ کو کمتر اور حقیر نہ سمجھتے ہوئے پورے اعتماد کے ساتھ قدرت کی دی ہوئی صلاحیتوں کو استعمال کرے اور بحیثیت ماں اپنی اولاد کی اچھی تربیت کرے اور معاشرے کو اچھے شہری فراہم کرنے میں اپنا کردار ٹھیک طرح ادا کرے۔

معروف اسکالر ڈاکٹر فریدہ احمد صدیقی انتقال کر گئیں

معروف اسکالر اور سابق رکن قومی اسمبلی ڈاکٹر فریدہ احمد صدیقی طویل علالت کے بعد انتقال کر گئیں۔

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

معروف عالم دین عبدالعلیم صدیقیؒ کی صاحبزادی اور جمعیت علمائے پاکستان کے سابق سربراہ مولانا شاہ احمد نورانی (مرحوم) کی ہمشیرہ ڈاکٹر فریدہ 28 جون 1935ء کو بھارت کے شہر میرٹھ میں پیدا ہوئیں، انھوں نے 1958 میں پوسٹ گریجویٹ کیا، مختلف اسلامی اور تعلیمی اداروں سے وابستہ رہیں۔ انھوں نے مختلف ممالک کے دورے کیے اور 2002 کے عام انتخابات میں قومی اسمبلی کی رکن منتخب ہوئیں، وہ اسلامی نظریاتی کونسل کی رکن بھی تھیں، ویمن اسلامک مشن نامی تنظیم کی روح رواں تھیں اور فلاحی سرگرمیوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتی تھیں۔

ڈاکٹر فریدہ احمد صدیقی کے سوگواروں میں شریک حیات سابق رکن اسمبلی محمد احمد صدیقی، 2 صاحبزادے اور ایک صاحبزادی اور متعدد عقیدت مند شامل ہیں۔

ڈاکٹر فریدہ احمد صدیقی کی عملی زندگی اور جدوجہد پاکستانی خواتین کے لیے مشعلِ راہ کی حیثیت رکھتی ہے، اور آپ کی خدمات ہمیشہ یاد رکھی جائیں گی۔

رشتوں میں تاخیر

ادارہ

اگر مجھ سے کوئی پوچھے کہ اس وقت پاکستانی معاشرے کے بڑے بڑے مسائل کیا ہیں تو میں کہوں گا کہ پہلا مسئلہ غربت، دوسرا تعلیم کی کمی اور شاید بعض لوگوں کو مسائل کی نشاندہی کے لیے میری اس ترتیب پر کچھ اچنبھا ہو کیونکہ میری نظر میں تیسرا سب سے بڑا مسئلہ ہے لڑکیوں کے رشتوں میں تاخیر

ملک کے طول و عرض میں پھیلی ہوئی غربت کئی محرومیوں کا سبب بن رہی ہے۔ غربت کی وجہ سے جرائم میں بھی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

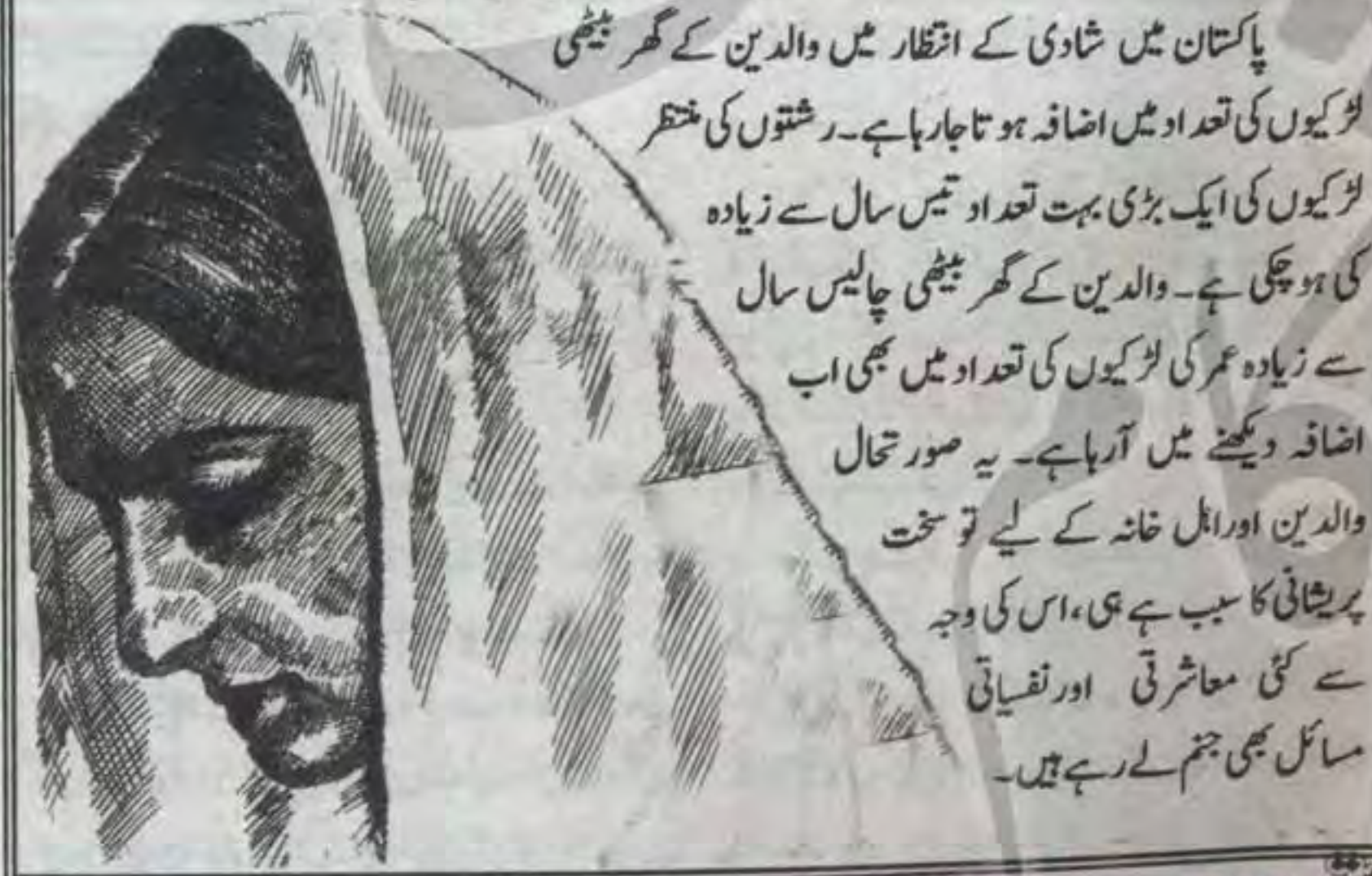
تعلیم کی کمی کی وجہ سے ہماری قوم سماجی ارتقاء اور معاشی ترقی کے دوڑ میں بہت پیچھے ہے تو لڑکیوں کے رشتوں میں تاخیر بہت بڑی تعداد میں والدین کے لیے فکر مندی اور پریشانی میں اضافے کے ساتھ ساتھ سماج کے لیے کئی دوسرے مسائل کا سبب بھی بن رہی ہے۔

پاکستان کے شہری علاقوں میں لڑکیوں کی شادی میں تاخیر کے مسائل ستر کی دہائی میں سامنے آنا شروع ہوئے۔ پھر سال بہ سال ان مسائل کی شدت میں اضافہ ہوتا رہا۔

اب کیا شہری اور کیا دیہی.... پاکستان کے تقریباً ہر علاقے میں کم یا زیادہ یہ مسئلہ بہرحال موجود ہے۔ بیرون

شادی بیاہ کے حوالے سے ہمارے ہاں کئی تصورات اور نظریات عام ہیں۔

عوام الناس میں کچھ اس طرح کی باتیں بہت زیادہ مشہور ہیں کہ شادی بیاہ مقدر کا کھیل ہے۔ جوڑے آسمانوں میں ہی بن جاتے ہیں۔ ان باتوں سے ایک تاثر یہ بھی بنتا ہے کہ لڑکے اور لڑکی کے جوڑے بننے میں انسان کی خواہش اور کوشش کا دخل نہیں۔ یہ فیصلے آسمانوں میں تو پہلے ہی ہو چکے ہیں۔

پاکستان میں شادی کے انتظار میں والدین کے گھر بیٹھی لڑکیوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ رشتوں کی منتظر لڑکیوں کی ایک بڑی بہت تعداد تیس سال سے زیادہ کی ہو چکی ہے۔ والدین کے گھر بیٹھی چالیس سال سے زیادہ عمر کی لڑکیوں کی تعداد میں بھی اب اضافہ دیکھنے میں آ رہا ہے۔ یہ صورتحال والدین اور اہل خانہ کے لیے تو سخت پریشانی کا سبب ہے ہی، اس کی وجہ سے کئی معاشرتی اور نفسیاتی مسائل بھی جنم لے رہے ہیں۔

ملک مقیم کئی پاکستانی خاندان بھی بیٹیوں کے بروقت رشتے نہ ہونے پر سخت فکر مندی اور پریشانی کے عالم میں ہیں۔

ایک مسلمان روایتی معاشرے میں ایسے مسائل نے سر کیوں کر اٹھالیا چند دہائیوں پہلے جن کا تصور تک نہ تھا۔

آیئے....! یہاں چند وجوہات کا جائزہ لیتے ہیں۔

پاکستانی معاشرے کو درپیش کئی نئے مسائل خصوصاً رشتے ناطے، شادی بیاہ اور خاندانی تعلقات پر اثر انداز ہونے والے مسائل کی وجوہات میں سرفہرست معاشی دباؤ ہے۔

ساٹھ سال پہلے حالات کچھ اور تھے لیکن موجودہ دور میں لڑکے کی شادی کے لیے ضروری ہے کہ وہ معاشی طور پر خود کفیل ہو۔ معاشی طور پر لڑکے کی خود انحصاری یعنی اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے میں جتنی تاخیر ہوگی اس کی شادی میں بھی اتنی ہی تاخیر ہوتی جائے گی۔ روزگار کے لیے مردوں کے بیرون ملک جانے کے رجحان نے بھی رشتوں کے بحران میں اضافہ کیا ہے۔

حسن و جمال کے حوالے سے لڑکے والوں کے معیار میں اضافے اور جہیز کا لالچ جیسے عوامل بھی کئی لڑکیوں کے ہاتھ پیلے ہونے میں رکاوٹ بن رہے ہیں۔

اوپر تلے بھائی بہن ہوں تو پہلے لڑکی کی شادی کو ترجیح دینا ہمارے معاشرے کا ایک عام رجحان ہے۔ اس رجحان کے باعث بھی کئی گھرانوں میں لڑکیوں کی شادی میں تاخیر ہو جاتی ہے۔

فرض کیجئے کہ کسی گھر میں دو بھائیوں کے بعد ایک بہن ہے۔ اس لڑکی کے والدین اور بڑے بھائی سب ہی یہ چاہیں گے کہ پہلے بیٹی / بہن کی شادی ہو جائے۔

اب دیکھئے.... اس بہن کی وجہ سے دو بھائی شادی نہیں کر رہے تو ان لڑکوں کی جہاں شادی ہونی ہے وہاں بھی دو لڑکیاں انتظار میں ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان دو لڑکیوں کے ہاں بھی ایک ایک دو دو یا تین تین بھائی اس بہن کی وجہ سے اپنی شادی نہ کر رہے ہوں۔ اس طرح ایک اچھا رجحان یا رواج بھی بہت بڑی تعداد میں کہیں نہ کہیں لڑکیوں کی شادی میں تاخیر کا سبب بن رہا ہے۔

گزشتہ بیس پچیس برسوں میں لڑکیوں کی بڑی تعداد اعلیٰ تعلیم کے حصول میں بھی آگے آئی ہے۔ لڑکیوں کا تعلیم حاصل کرنا بہت اچھی بات ہے لیکن بہت بڑی تعداد میں لڑکیوں کی اعلیٰ تعلیم حاصل کرتے رہنے کی بڑی وجہ شادی ہونے تک گھر بیٹھے رہنے کے بجائے تعلیمی اداروں میں جاکر ڈگری حاصل کرنے کا رجحان ہے.... لڑکیوں کی ایک بڑی تعداد صرف اس لیے ڈگری کالجز یا یونیورسٹیز میں پڑھ رہی ہے کہ ابھی ان کی شادی نہیں ہوئی۔ اگر میٹرک یا انٹر کے بعد ان کے لیے مناسب رشتے آتے تو شاید کئی والدین محض لڑکی کی تعلیم کی خاطر ان رشتوں کو انتظار کا نہ کہتے۔

لڑکیوں کی اعلیٰ تعلیم حاصل کرتے رہنے کی وجہ کچھ بھی ہو، بہر حال یہ ایک اچھا کام بھی بعض جگہ لڑکیوں کی شادی میں تاخیر کا سبب بنا ہے۔

وہ کیسے....؟

عام طور پر لڑکیاں چاہتی ہیں کہ ان کا جیون ساتھی قد کاٹھ میں مالی پوزیشن میں، تعلیم میں ان سے زیادہ ہو۔ اب سائنس گریجویٹ یا ماسٹرز لڑکی کے لیے انٹر پاس لڑکے کا رشتہ آئے تو عام طور پر ایک لڑکی بہت خوش دلی سے اس رشتے پر تیار نہ ہوگی۔

لڑکی چاہے گی کہ لڑکا اس سے زیادہ تعلیم یافتہ نہیں تو کم از کم اس کے برابر کا تعلیم یافتہ تو ہو۔

اعلیٰ تعلیم یافتہ لڑکیوں کی یہ سوچ بھی کئی گھرانوں میں لڑکیوں کی شادی میں تاخیر کا سبب بنتی ہے۔ یہی صورت حال عام ملازمت کرنے والی کئی خواتین یا پروفیشنلز خواتین کے ساتھ بھی دیکھی گئی ہے۔

لڑکی چاہتی ہے کہ اس کا ہونے والا شوہر اس سے بڑے عہدے پر یا اس کے برابر عہدے پر ہو۔ اسی طرح تنخواہ کا معاملہ ہے۔ لڑکی چاہے گی کہ اس کے شوہر کی تنخواہ اس سے زیادہ یا اس کے برابر ہو۔

فرض کریں کہ ایک بی اے پاس لڑکی کی تنخواہ پچیس ہزار روپے ماہانہ ہے۔ اس لڑکی کے لیے ایک ایسے لڑکے کا رشتہ آتا ہے جس کی تعلیم میٹرک یا انٹر ہو اور اس کی تنخواہ پندرہ ہزار ہو تو ایسا رشتہ لڑکی کے لیے کوئی بہت زیادہ خوشی کیا سبب نہ بنے گا۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ لڑکی بہتر رشتوں کی توقع میں اس رشتے سے انکار کر دے۔

لڑکا تعلیم اور سیلری میں لڑکی کے برابر یا اس سے برتر ہو.... اکثر لڑکیوں کی یہ سوچ بھی کئی گھرانوں میں رشتوں میں تاخیر کا سبب بن رہی ہے۔

بعض خاندانوں اور برادریوں میں خاندان سے باہر یا برادری سے باہر رشتے کرنے کا رواج نہیں ہے۔ اب اگر اس خاندان میں یا برادری میں لڑکوں کی کمی ہے یا ان برادریوں کی تعلیم یافتہ لڑکیوں کے لیے برادری میں پڑھے لکھے لڑکے نہیں ہیں تو وہاں بھی لڑکیوں کے رشتوں میں تاخیر ہو رہی ہے۔

ہمارے ہاں بعض لوگوں کا یہ نظریہ بھی ہے کہ غیر سید لڑکوں کے لیے سید خاندان کی لڑکی کا رشتہ نہیں دینا چاہیے۔ اب اگر کوئی سید گھرانہ اپنی بیٹیوں کے لیے غیر سید گھرانوں کے رشتوں پر غور کرنے کے لیے تیار ہو تب بھی اکثر غیر سید گھرانے سید گھرانے کی لڑکیوں کے لیے رشتہ نہیں بھیجتے۔ یہ نظریہ یا رواج سیدوں کے احترام کو ظاہر کرتا ہے تاہم شریعت میں ایسی کسی پابندی کا کوئی ذکر نہیں ہے۔ احترام پر مبنی یہ رویہ بھی بعض سید گھرانوں کی فکر مندی میں اضافے کا سبب بن رہا ہے۔

لڑکیوں کی شادی کے حوالے سے پاکستان کے دیہی علاقوں اور شہری علاقوں میں مسائل کی نوعیت کچھ الگ الگ ہے تاہم شہری علاقوں میں آباد دیہی علاقوں سے وابستگی رکھنے والے خاندانوں کے مسائل بھی خالصتاً شہری خاندانوں کے مسائل سے الگ ہیں۔

شہری علاقوں میں بھی ان خاندانوں اور برادریوں میں جہاں لڑکے لڑکی کے رشتے ان کے والدین اور بزرگ ان کے بچپن میں ہی طے کر دیتے ہیں یہ مسائل بہت کم ہیں مگر اب کئی برادریوں میں یہ روایت آہستہ آہستہ ختم ہو رہی ہے۔

بیرون ملک مقیم کئی پاکستانی گھرانوں کو بھی لڑکیوں کی شادی میں مسائل کا سامنا ہے۔

ان مسائل کی نوعیت خطوں یا ملکوں کے لحاظ سے بدلتی رہتی ہے۔ پاکستانیوں کی ایک بہت بڑی تعداد روزگار کی غرض سے سعودی عرب، متحدہ عرب امارات اور دیگر کئی عرب ریاستوں میں مقیم ہے۔ ان ریاستوں میں غیر ملکی افراد کی اولاد کو اٹھارہ سال بعد وہاں قیام اور حصول تعلیم میں کئی قانونی پابندیوں کا سامنا ہوتا ہے۔

عرب ریاستوں میں مقیم کئی پاکستانی گھرانے پندرہ بیس سال باہر رہنے کی وجہ سے پاکستان میں اپنے رشتہ داروں اور دوستوں سے زیادہ میل ملاپ نہیں رکھ پاتے۔ جب وہاں ان کی بیٹیاں بڑی ہو کر شادی کی عمر کو پہنچتی ہیں تو خاندان اور برادری میں والدین کا میل جول کم ہونے کی وجہ سے ان کی بیٹیوں کی طرف کئی لڑکے والوں کا ذہن نہیں جاتا۔

یورپ، امریکہ کینیڈا اور دوسرے ترقی یافتہ ممالک میں مقیم کئی پاکستانی گھرانوں کو بھی بیٹیوں کے رشتے میں مختلف مسائل کا سامنا ہے۔

مغربی ممالک میں مقیم کئی پاکستانی والدین کے ہاں

پیدا ہونے والے لڑکوں، لڑکیوں کی پرورش اور اسکولنگ مغربی ماحول میں ہوئی ہوتی ہے۔ یورپ اور امریکہ میں مقیم کئی پاکستانی والدین اپنے بیٹوں اور بیٹیوں کے لیے پاکستان سے بہو یا داماد لانا چاہتے ہیں۔

مغربی ممالک میں مقیم کئی والدین کو یہ پریشانی بھی لاحق ہوتی ہے کہ ان کی بیٹیوں کے لیے آنے والے رشتے بنیادی طور پر اپنی ذاتی نیشنلٹی کے حصول کے لیے وہاں شادی کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ دکھ اور افسوس کی بات یہ ہے کہ وہاں کئی ایسے تکلیف دہ واقعات بھی سامنے آچکے ہیں جن میں شادی کے چند سال بعد نیشنلٹی مل جانے پر لڑکے نے اپنے بیوی سے آنکھیں پھیر لیں اور شادی کا مقدس بندھن توڑ دیا۔

عوام کے ایک بڑے طبقے کا خیال ہے کہ بعض لوگوں کی تنگ دلی، نظر اور حسد کی وجہ سے بھی شادی بیاہ کے معاملات میں مشکلات اور رکاوٹیں آسکتی ہیں۔ بڑی تعداد میں لوگ دوسروں سے سن کر یا خود اپنے تجربات کی بناء پر نظر یا بندش وغیرہ کو شادی میں رکاوٹ کا سبب قرار دیتے ہیں۔ ایسے نظریات رکھنے والوں میں اعلیٰ تعلیم یافتہ، کم تعلیم یافتہ اور ناخواندہ غرض ہر علمی سطح کے لوگ شامل ہیں۔ کچھ لوگ اس سبب کا بلا جھجک اظہار کردیتے ہیں جبکہ کچھ لوگ اس بات کو مانتے تو ہیں لیکن لوگوں کے سامنے اس کا اظہار کرنے سے اجتناب برتتے ہیں۔

مندرجہ بالا نکات کے پیش نظر یہ کہا جاسکتا ہے کہ موجود دور میں رشتوں کے بحران کی کچھ معاشی، کچھ معاشرتی، کچھ ماورائی وجوہات ہیں۔

لڑکیوں کے رشتوں میں تاخیر کا مسئلہ.... حل کیا ہے....؟

صنعتی ترقی اور مادہ پرستی کے اس دور میں ابھرنے والے اس مسئلے کے حل کے لیے زیادہ توقعات تو اجتماعی کوششوں سے وابستہ ہیں تاہم انفرادی سطح پر کی جانے والی کوششوں سے کچھ نہ کچھ مثبت نتائج تو یقیناً برآمد ہوں گے۔

تعلیم اور عہدہ:

سب سے پہلے تو ان لڑکیوں کو ایک گروپ تسلیم کرلیتے ہیں جنہوں نے گریجویٹ، ماسٹرز یا اس سے زیادہ تعلیم حاصل کرلی ہے لیکن انہوں نے کسی پروفیشن کو جوائن نہیں کیا ہے۔ اعلیٰ تعلیم یافتہ یہ لڑکیاں اپنے والدین کے ہاں گھر کے کام کاج میں مصروف ہیں یا پرائیویٹ اسکولوں میں ٹیچنگ یا بیوٹیشن، آرٹ اینڈ کرافٹ جیسے شعبوں سے وقت گزاری کے لیے منسلک ہوگئی ہیں۔

ایسی کسی بی اے، بی ایس سی یا ماسٹرز لڑکی کے لیے کم تعلیم یافتہ لیکن برسرروزگار، صحت مند اور اچھے گھرانے کے لڑکے کا رشتہ آئے تو صرف اس وجہ سے کہ لڑکے کی تعلیم کم ہے، اچھے رشتے سے انکار کرنا مناسب نہیں۔

اعلیٰ تعلیم یافتہ لڑکیوں کے لیے کم پڑھے لکھے لڑکوں کے لیکن اچھے رشتوں پر غور نہ کرنے کی عمومی روش کی موجودہ حالات میں حوصلہ افزائی نہیں کرنی چاہیے۔

اب ان لڑکیوں کو درپیش صورتحال کا جائزہ لیتے ہیں جنہوں نے تعلیم کے بعد ڈاکٹری، بزنس، وکالت، انجینئرنگ، اعلیٰ سرکاری ملازمت جیسے شعبوں کو عملی طور پر جوائن کیا ہے۔

ایسی لڑکیوں کے رشتوں میں تاخیر میں یہ دو وجوہات بھی ہوسکتی ہے۔ ایک یہ کہ لڑکے کی تعلیم کم ہے لیکن آمدنی معقول ہے۔ دوسرے یہ کہ لڑکے کی تعلیم تو مناسب ہے لیکن اس کا عہدہ لڑکی کے عہدے سے دو تین درجے کم ہے۔

اول الذکر صورت میں تعلیم کی کمی کو نظر انداز کرکے رشتے کا جائزہ لینا چاہیے۔

ثانی الذکر صورت پر البتہ کئی لحاظ سے غور کرنے کی ضرورت ہے۔

کسی بھی پروفیشن میں اپنے ماتحت کی اطاعت کرنا نہایت مشکل بلکہ اکثر ناممکن امر ہے۔ فوج یا بیوروکریسی میں اعلیٰ سطح پر تو اپنے سے دو تین نمبر ہی جونیئر افسر کی اپنے اوپر ترقی کی صورت میں کئی افسر ملازمت سے استعفیٰ بھی دے دیتے ہیں۔

شوہر اور بیوی کے تعلق کو کوئی صاحب یا صاحبہ خواہ کتنا ہی مساویانہ ظاہر کریں لیکن اس میں بہرحال عورت کی جانب سے مرد کی اطاعت کا معاملہ تو ہے۔ خاص طور پر ایشیائی معاشروں میں ایک سنیئر آفیسر عورت گھر میں اپنے سے جونیئر افسر کی برتری کو قبول کرنے میں ذہنی طور پر مشکلات محسوس کرسکتی ہے۔

اس معاملے کا ایک پہلو یہ بھی ہے کہ عہدے میں جونیئر شوہر اپنے سینئر بیوی کے سامنے خود بھی احساس کمتری میں مبتلا ہوسکتا ہے۔

یہ بھی مشاہدہ ہوا ہے کہ ایسی صورت میں بعض مردوں نے اپنی بیگم پر بے جا پابندیاں لگائیں اور ذہنی اور جذباتی طور پر زچ کرکے انہیں اپنے "بڑے" یا برتر ہونے کا احساس دلاتے رہے۔

پروفیشن میں شوہر جونیئر اور خاتون سینئر ہوں تو گھریلو ماحول کی بہتری کے لیے میاں بیوی میں بہت زیادہ ذہنی ہم آہنگی خصوصاً مرد میں زیادہ تحمل و برداشت کی ضرورت ہوگی۔ مرد کے دفتر میں اور اس کے رشتے داروں میں بھی بعض لوگ اس کا مذاق اڑا کر اس کی ازدواجی زندگی اور گھر کے ماحول کو متاثر کرنے کی کوشش کرسکتے ہیں۔

برادری یا خاندان میں رشتہ کی پابندی:

برصغیر پاکستان، بھارت، بنگلہ دیش میں آباد بعض قبائل اور برادریوں میں صدیوں سے یہ رواج چلا آرہا ہے کہ وہ برادری سے باہر شادیاں نہیں کرتے۔ کئی گھرانے اپنے قبیلے یا برادری کی شرط تو نہیں لگاتے لیکن اپنے ہم زبان ہونے پر اصرار کرتے ہیں یعنی دوسری زبان بولنے والے گھرانوں میں رشتے نہیں کرتے۔ یہ رواج قبائلی یا دیہی طرز معاشرت میں زیادہ دیکھنے میں آتے ہیں۔

اس حوالے سے ایک مشاہدہ یہ بھی ہوا ہے کہ بڑے شہروں میں بسنے والے انہی قبائل یا خاندان کے کئی لوگ اب اس رواج کی سختی سے پابندی نہیں کررہے۔

بعض گھرانوں میں لڑکیوں کی شادی برادری سے باہر نہیں کی جاتی لیکن ان خاندانوں کے کئی مردوں نے برادری سے باہر شادیاں کیں تو مردوں کے اس اقدام کو قبول کرلیا گیا۔ اب بعض برادریوں اور خاندانوں نے لڑکیوں کے رشتے بھی باہر دینے پر کچھ آمادگی ظاہر کرنا شروع کردی ہے۔ برادری یا خاندان میں رشتوں کے حوالے سے صدیوں سے رائج اس رواج کا جائزہ لینے کی بھی ضرورت ہے۔

بیرون ملک مقیم پاکستانی خاندان:

بیرون ملک رہنے والے کئی پاکستانی خاندانوں کو دو نمایاں کیٹگریز میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

1- عارضی قیام پذیر پاکستانی خاندان۔ ان میں وہ خاندان شامل ہیں جو پندرہ، بیس، پچیس سال سے بیرون پاکستان مقیم ہیں لیکن یہ میزبان ملک کی شہریت (Nationality) نہیں رکھتے ۔ اس کی نمایاں مثال مشرق وسطیٰ کے ممالک میں مقیم پاکستانی ہیں۔

2- مستقبل قیام پذیر پاکستان خاندان: ان میں بیرون ملک مقیم وہ پاکستانی خاندان شامل ہیں جو اپنے میزبان ملک کی

شہریت رکھتے ہیں، جیسے برطانیہ، یورپ، امریکہ، کینیڈا، آسٹریلیا وغیرہ میں جا بسنے والے پاکستانی خاندان۔

ان دونوں کیٹگریز کے خاندانوں کے ساتھ عمومی طور پر ایک بات مشترک ہے اور وہ یہ ہے کہ اپنے آبائی وطن میں ان کے رابطے کم ہوتے جارہے ہیں ۔ مغربی ممالک میں مقیم وہ خاندان جو پاکستان میں برادریوں سے جڑے ہوئے ہیں ان کے ہاں بعض بے جوڑ رشتوں کی وجہ سے بھی کئی مسائل سامنے آئے ہیں.... مثال کے طور پر یورپ میں پرورش پانے والی تعلیم یافتہ لڑکی کا رشتہ کسی پاکستانی گاؤں کے آٹھویں یا دسویں جماعت پاس لڑکے سے کردیا گیا۔

مغربی ممالک میں مقیم کئی پاکستانی خاندانوں کو یہ فکر لاحق ہے کہ ان کی بیٹیوں کے لیے آنے والے رشتوں کے پیچھے گھر بسانے سے زیادہ نیشنلٹی کا حصول پیش نظر ہوتا ہے۔ کئی لڑکیاں ایسے رشتوں کو خلوص اور احترام پر مبنی قرار نہیں دیتیں اور ایسے رشتوں سے انکار کردیتی ہیں۔ بیرون ملک مقیم پاکستانی خاندانوں کو باہمی میل جول بڑھانے اور سماجی ومعاشی معاملات میں ایک دوسرے کے ساتھ بھرپور تعاون کی مزید ضرورت ہے۔ مغربی ممالک میں مقیم والدین کو دینی اور ثقافتی لحاظ سے اپنی اولاد کی اچھی تربیت کرنے اور اولاد کے ساتھ مضبوط رابطوں کی زیادہ ضرورت ہے۔

مغربی ممالک میں بسنے والے کئی پاکستانی گھرانوں میں والدین اور اولاد کے درمیان بہت زیادہ فاصلے (Communication Gap) اور زبان کے مسائل (Language Barriers) نوٹ کیے گئے ہیں۔ اس صورتحال کو سدھارنے کے لیے والدین اور بزرگوں کی جانب سے عملی اقدامات کی ضرورت ہے۔

❖

ہنسیے بولیے

یہ زندگی کا اصل حسن ہے

ساره ڈار

جب بھی کبھی کچھ اچھا کیا جائے، اچھا محسوس کریں یا پھر بیتے ہوئے اچھے دن یاد کریں تو چہرے پر بے اختیار مسکراہٹ آجاتی ہے۔ کئی مسائل ہمیں ذہنی دباؤ میں مبتلا کردیتے ہیں جس سے بعض اوقات شدید ذہنی کوفت اور بے چینی بھی ہوتی ہے۔ ان حالات میں اگر ایسے لوگوں کا ساتھ میسر آجائے جو مشکل وقت میں بھی مثبت سوچتے، ہنستے، بولتے ہوں تو ذہنی بوجھ کم ہونے لگتا ہے اور موڈ خوشگوار رہتا ہے۔

جیلوٹولوجی Gelotology حس مزاح اور ہنسی سے متعلق ایک علم ہے۔ یہ علم بتاتا ہے کہ جو لوگ انتہائی پریشانی کے عالم میں بیس سیکنڈ کے لیے بھی ہنستے ہیں خواہ وہ جبراً ہی کیوں نہ ہو ایسی ہنسی بھی ان کی پریشانی کے دس منٹ کم کرنے میں مدد دیتی ہے کیونکہ حس مزاح اپنے اندر اتنی طاقت رکھتی ہے کہ یہ ارد گرد کے ماحول کو بہتر بناسکے اور دباؤ میں رہتے ہوئے بھی کام کرنے کی قوت بخشے۔ حس مزاح کسی بھی انسان کے موڈ کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ، تھکاوٹ، دباؤ اور پریشانی کو کم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ قوت مدافعت بھی بڑھاتی ہے۔ بلڈ پریشر کو نارمل رکھتی ہے۔ ذہنی دباؤ کو کم کرکے پٹھوں کو آرام دیتی ہے۔ ایسے لوگ جو خوش رہتے ہیں اور پریشانی کو خود پر سوار نہیں کرتے دوسرے لوگوں کی نسبت طویل عمر پاتے ہیں اور زیادہ صحت مند رہتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جو ہر وقت پریشانی میں مبتلا رہتے ہیں، چھوٹی چھوٹی باتوں کو بھی خود پر سوار کرلیتے ہیں، ہر بات سے منفی پہلو تلاش کرتے ہیں یا اپنا وقت دوسروں کی غلطیاں نکالنے میں گزارتے ہیں ایسے لوگ ذہنی دباؤ میں مبتلا رہتے ہیں۔

آج کے مصروف دور میں وقت نکالنا سب سے مشکل کام ہے ۔ اچھی حس مزاح رکھنے والے لوگ فارغ اوقات کا انتظار نہیں کرتے۔ وہ ہر وقت، ہر لمحہ، ہر جگہ خوش رہتے ہیں اور اپنے ارد گرد بسنے والوں کو خوش رکھنے کا فن بھی جانتے ہیں۔ یہ اہم نہیں کہ فارغ ہوں گھر میں ہوں یا پھر کسی خاص موقع پر ہی حس مزاح کو بیدار کیا جائے۔ مثال کے طور پر اکثر دیکھا جاتا ہے کہ ملازمت پیشہ افراد پریشر کے دوران ہنسنا، بولنا چھوڑ دیتے ہیں انہی میں کوئی ایک ایسا شخص ضرور نظر آتا ہے جو ہنستا، مسکراتا اپنا کام سرانجام دیتا ہے بلکہ وہ دوسروں سے بھی اس انداز سے بات کرتا ہے کہ دوسرے بھی مسکرائے بنا نہیں رہ پاتے۔ اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ اسے کام کی فکر نہیں یا اس پر کام کا بوجھ نہیں بلکہ اس شخص کو مشکل وقت میں خود کو مطمئن رکھ کر کام کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ یہ افراد مشکل وقت میں دباؤ کی حالت میں بھی پرسکون رہتے ہیں اور ہنسی خوشی کام کرتے ہیں۔ یہ ذہنی طور پر کم تھکتے ہیں۔ ساتھ ذہنی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

ایک ماہر نفسیات کے مطابق اگر آپ اداسی کی حالت میں ہیں اور آپ کو اپنے ارد گرد کچھ بھی اچھا نہیں لگ رہا تو آپ کو چاہیے کہ آپ کمرے میں جا کر کچھ سیکنڈوں کے لیے مسکرائیں۔ یہ مسکراہٹ آپ کے دماغ کو اچھا سگنل بھیجے گی اور تھوڑی ہی دیر میں آپ بہتر محسوس کرنے لگیں گے" کیونکہ جب موڈ اچھا ہوتا ہے اور مثبت سوچ طاری ہوتی ہے تو دماغ کو آکسیجن کی فراہمی بلاتعطل ہو رہی ہوتی ہے جس سے پریشانی اور دباؤ کی حالت میں بھی بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ آج ہر کوئی پیسہ کمانے کی دھن میں مگن ہے۔

لوگ محدود وقت اور وسائل میں زیادہ سے زیادہ پیسہ حاصل کرنے کے جنون میں مبتلا ہیں۔ ان حالات میں خود کو اور دوسروں کو خوش رکھنا کیسے ممکن ہے....؟ لیکن یہ ناممکن بھی نہیں کیونکہ ماہرین نفسیات کے مطابق " آج بھی لوگ ایسی جگہوں پر کام کرنے پر آمادہ نظر آتے ہیں جہاں کا ماحول خوشگوار ہو، ساتھ کام کرنے والے لوگ خوش اخلاق ہوں" ایسے ماحول میں جہاں ہر وقت ذہنی تناؤ اور کام کا بوجھ ہو وہاں کام کرنے والے لوگ اکثر چڑچڑے اور بد مزاج ہو جاتے ہیں۔ اگر گھر کا ماحول بھی ایسا ہو کہ ہر وقت روٹین کے کام ہو رہے ہوں اور روزانہ دن رات ایک جیسے کام میں گزرتے ہوں تو یہاں شخصیت منفی رویوں میں مبتلا ہونے لگتی ہے۔ یہ بھی عام مشاہدہ ہے کہ ایسے لوگ جو گھٹے ہوئے ماحول میں رہنے کے عادی ہوں وہ ہر لمحہ منفی خیالات کا شکار رہتے ہیں اور ہر بات میں منفی پہلو تلاش کرتے ہیں۔

یاد رکھیں ہر پریشانی وقتی ہوتی ہے اور اس سے نکلنا اپنے اختیار میں ہو سکتا ہے۔ اگر اچھی سوچ، مثبت خیالات اور حس مزاح کے ساتھ حالات کا مقابلہ کیا جائے تو عین ممکن ہے کہ جلد ایسے حالات سے چھٹکارا پا سکیں۔

طنز ایک منفی سوچ: کسی بھی شخص کو طنز، طعنہ یا تلخ بات کہنے سے اس کی دل آزاری ہوتی ہے سب سے پہلے اس عادت سے چھٹکارا پائیے خاص کر اگر آپ ملازمت پیشہ ہیں تو اس عادت سے جلد از جلد جان چھڑانا ہوگی کسی پر طنز کرنا اچھی بات نہیں نہ ہی یہ حس مزاح کا حصہ ہے۔

مذاق سوچ کر کیجیے۔: مذاق کرنے سے قبل یہ ضرور سوچیے کہ کہیں ایسا تو نہیں کہ بر محل نہ ہو یا پھر سامنے والا شخص مذاق کو پسند ہی نہ کرے اگر آپ کسی محفل میں بیٹھے ہیں تو ایسا مذاق کیجیے جس سے سب محظوظ ہوں۔

ہنسنے بولنے والے دوست بنائیے: اپنا حلقہ احباب ایسے دوستوں سے وسیع کریں جن میں اچھی حس مزاح موجود ہو۔ مثبت سوچ کے مالک افراد ہمیشہ مشکلات اور پریشانیوں کو بہتر انداز سے حل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ایسے لوگوں سے ممکنہ حد تک خود کو دور رکھیں جو خود بھی منفی سوچ رکھتے ہوں اور دوسروں کو بھی غیر ضروری تنقید کا نشانہ بناتے ہوں۔

مشاہدہ کیجیے، دوسروں کی بھی سنیے: بہترین حس مزاح کے مالک افراد کا مشاہدہ دیگر لوگوں کے مقابلے میں کمال کا ہوتا ہے۔ اپنے ارد گرد کے لوگوں کا مشاہدہ کیجیے بالخصوص جب آپ کو کوئی بات اچھی لگے یا کوئی اچھا لطیفہ سنیں تو اسے اپنا حلقہ احباب میں لازمی شیئر کیجیے۔

مثبت سوچیں: کوئی شخص آپ کی مرضی سے نہیں چل سکتا بہتر یہ ہوگا کہ آپ مثبت سوچیں اور خود کو پر سکون رکھیں۔

ہنسنے بولنے سے آپ خود کو بہتر محسوس کریں گے۔

مثبت سوچ انسان پر پریشانیوں کو حاوی ہونے سے روکتی ہے۔

حس مزاح ہر شخص میں موجود ہوتی ہے لیکن اسے کس وقت اور کہاں استعمال کرنا ہے یہ فیصلہ آپ کا ہونا چاہیے۔

اسی طرح جب ہم خوش ہوتے ہیں تو وہ خوشی ہمارے چہرے سے ظاہر ہو رہی ہوتی ہے اور جب ہم غم زدہ ہوتے ہیں تو وہ غم بھی ہمارے چہرے سے عیاں ہوتا ہے۔ پریشانی اور کام کے دباؤ کی صورت حال میں خود کو پر سکون رکھیں اور ہر چیز میں مثبت پہلو تلاش کریں اچھا سوچیں تو یہ ہی حس مزاح ہے۔ اپنے دوستوں، عزیزوں اور گھر والوں کے ساتھ خاص طور پر ایسے واقعات اور قصے یاد کریں جب آپ بہت خوش ہوئے ہوں، ہنستے ہوں کیونکہ اچھی یادوں کو یاد کرنے اور مسکرانے سے آپ خود کو بہتر حد تک پر سکون تصور کریں گے۔

❖

معروف ٹیلی وژن کمپیئر، کالم نگار اور دانشور قریش پور طویل علالت کے بعد مورخہ 5 اگست بروز پیر کو 81 برس کی عمر میں کراچی میں وفات پا گئے۔

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

پاکستان ٹیلی ویژن کے 1970 کی دہائی کے پروگرام کسوٹی کی میزبانی سے عوامی پذیرائی حاصل کرنے والے قریش پور کا شمار پاکستان کے معروف کمپیئرز، مصنفین، کالم نگاروں اور دانشوروں میں ہوتا تھا۔ کسوٹی کا شمار پاکستان ٹیلی ویژن کے بہترین معلوماتی پروگراموں میں کیا جاتا تھا، جس میں قریش پور کے ساتھ غازی صلاح الدین اور عبید اللہ بیگ جیسے بڑے نام بھی موجود تھے، بیس سوالوں کے دائرے میں عبید اللہ بیگ، قریش پور اور افتخار عارف سوال کرنے والے کو یوں گھیرتے کہ دیکھنے والوں کو لطف آ جاتا۔ اس پروگرام کو مختلف نجی چینلز پر بھی پیش کیا گیا۔

قریش پور خداداد علمی و ادبی صلاحیتوں کے مالک نامور دانشور تھے۔ وہ ناول نگار اور کالم نویس بھی تھے۔ ان کا فطری رجحان شعر و ادب اور فکر و فلسفہ کی جانب تھا۔ انسانی تہذیب، تمدن اور تاریخ کا انہوں نے بنظر غائر مطالعہ کیا تھا اور کسوٹی میں پوچھے جانے والے سوالات ان کے اس مطالعے کی بھرپور عکاسی اور غمازی کرتے۔ کمپیئرنگ کرنے کا ان کا انداز اتنا سحر آفریں تھا کہ معاصر کمپیئرز اور اینکر پرسنز انہیں اپنا استاد تسلیم کرتے ہوئے فخر محسوس کرتے۔ قریش پور کا اصل نام ذوالقرنین قریشی تھا۔ وہ 1932 میں بھوپال پیدا ہوئے تھے، آپ کے آباؤاجداد کا تعلق ایران سے تھا۔ انہوں نے 1967ء سے اپنے فنی سفر کا آغاز کیا اور 1972ء سے پاکستان ٹیلی وژن میں کنٹرولر پریزنٹیشن تھے اور اسی حیثیت میں 1992ء میں سبکدوش ہوئے۔

استاد الاساتذہ

تہذیب، شائستگی اور وضع داری کی علامت ڈاکٹر فرمان فتح پوری

عالمی شہرت کے حامل اردو ادب کے مایہ ناز ادیب، دانشور، محقق، نقاد، ماہر تعلیم، ماہر لسانیات، لغت نویس اور شاعر ڈاکٹر فرمان فتح پوری کراچی میں وفات پاگئے۔

اِنّا لِلّٰہِ وَاِنّا اِلَیہِ رَاجِعُون

ڈاکٹر فرمان فتح پوری کا اصل نام سید دلدار علی تھا اور وہ 26 جنوری 1926ء کو اترپردیش کے شہر فتح پور میں پیدا ہوئے تھے۔ ڈاکٹر فرمان فتح پوری نے ابتدائی تعلیم فتح پور اور الہ آباد سے حاصل کی۔ 1950ء میں آگرہ یونیورسٹی سے گریجویشن کی۔ بعد ازاں ہجرت کر کے پاکستان آگئے یہاں انہوں نے جامعہ کراچی سے اردو ادب میں ایم اے، ایل ایل بی، بی ٹی اور پی ایچ ڈی کی اسناد حاصل کیں۔ 1974ء میں انھیں ان کے مقالے "اردو شعراء کے تذکرے اور تذکرہ نگاری" پر ڈی لٹ کی سند عطا کی گئی، وہ یہ سند حاصل کرنے والے پہلی پاکستانی شخصیت تھے۔

وہ تقریباً تیس برس تک جامعہ کراچی سے وابستہ رہے جہاں ان کی زیر نگرانی متعدد اسکالرز نے پی ایچ ڈی کی اسناد حاصل کیں۔ جامعہ کراچی سے ریٹائرمنٹ کے بعد ڈاکٹر فرمان فتح پوری اردو ڈکشنری بورڈ سے وابستہ ہوگئے، اس ادارے سے ان کی یہ وابستگی تین دہائی سے زیادہ جاری رہی، جبکہ سن 2001 سے 2008 تک انہوں نے اس ادارے کی صدارت کی۔ اردو ڈکشنری بورڈ کی لغت میں سے کئی جلدیں ڈاکٹر فرمان فتح پوری کی نگرانی میں مکمل ہوئیں۔ 2011ء میں انہیں جامعہ کراچی میں پروفیسر امریطس کے عہدے پر فائز کیا گیا۔

ڈاکٹر ابواللیث صدیقی کے بعد وہ دوسرے پروفیسر تھے، جنہیں کراچی یونیورسٹی نے پروفیسر ایمریٹس بنایا۔

ڈاکٹر فرمان فتح پوری پاکستان کی کئی ممتاز جامعات کے بورڈ آف اسٹڈیز کے رکن بھی رہے، اس کے علاوہ اعلیٰ و ثانوی تعلیمی بورڈ، مقتدرہ قومی زبان، اکادمی ادبیات پاکستان، اردو سائنس بورڈ، ادارۂ یادگار غالب، اقبال اکیڈمی اور کئی تعلیمی و ادبی اداروں کے رکنیت حاصل رہی،

حضرت لعل شہباز قلندر رحمۃ اللہ علیہ

اسلام کی ترویج و اشاعت میں اولیاء اللہ اور صوفیائے کرام نے کارہائے نمایاں سرانجام دیے۔ چٹائی نشین اور گلیم پوش یہ صوفیائے کرام جہاں بھی گئے وہاں انہوں نے اپنے اعمال و کردار سے کفر کی ظلمتوں میں بھٹکتے انسانوں کے دلوں میں توحید کی شمع کو روشن کیا۔

ایسی ہی ایک بزرگ ہستی حضرت لعل شہباز قلندرؒ ہیں جنہوں نے سندھ دھرتی کو اسلام کی روشنی سے منور کیا۔

چوتھا حصہ

محمد اقبال جیلانی

کراچی کے قریب منگھوپیر کا مزار ہے۔ بعض روایات کے مطابق صاحب مزار حضرت فرید الدین گنج شکرؒ کے خلیفہ ہیں۔ اسی پہاڑ پر لعل شہباز قلندرؒ کے نام سے ایک بستی آباد ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں حضرت لعل شہباز قلندر یہاں تشریف لائے اور کچھ عرصہ قیام کیا۔ اسی نسبت سے اس بستی کا نام لعل شہباز قلندر کے نام پر ہے۔

آپ کی ایک چلہ گاہ حیدرآباد کے نزدیک گنجہ ٹکر کے نزدیک ٹنڈو غلام حسین میں بھی موجود ہے۔

مشہور ہے کہ آپ یہاں چلہ کش ہوئے تھے آپ نے حیدرآباد کے اطراف میں بھی کئی تبلیغی دورے کیے تھے۔

یہ بھی ایک روایت ہے کہ دوران سیاحت قلندر پاک نے "پاٹ" شہر میں حاجی اسماعیل منوہر سے بھی ملاقات کی تھی۔

"پاٹ" دراصل سندھ کا ایک قدیمی شہر تھا بہت سے علمائے کرام دور دراز کی مسافت طے کرکے اس شہر میں آتے تھے۔ قدیم تذکروں میں اس شہر کو اسی وجہ سے "قبتہ الاسلام" کہا گیا ہے۔ دریا کے قریب ہونے کی وجہ سے یہاں باغات کی کثرت تھی جس میں انار بہت کثرت سے ہوتے تھے۔

سہون شریف کے ریلوے اسٹیشن کے جنوب میں ایک بلند پہاڑ ہے جس کے اندر ایک قدیم غار موجود ہے۔ اس غار میں حضرت لعل شہباز قلندرؒ نے چلہ کشی کی تھی۔ غار میں قبلے کے رخ پر ایک محراب بھی ہے۔ اس کے پیچھے ہموار پہاڑی تھی جسے فرش کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اسی طرح سہون کے ریلوے اسٹیشن کے قریب آپ کے نام سے منسوب ایک "لال باغ" بھی ہے اس باغ کے قریب ایک پہاڑی پر بھی آپ نے چلہ کشی کی تھی۔ مقامی لوگوں میں یہ روایت مشہور ہے کہ حضرت لال شہباز قلندرؒ کی آمد سے قبل نہ یہ باغ تھا اور نہ یہ چشمہ۔ لوگ اس مقام پر چشمے کی موجودگی کو شہباز قلندرؒ کی کرامت سمجھتے ہیں۔

بے شک اہل اللہ کے قدموں کی برکت سے پتھر بھی نرم پڑ جاتے ہیں اور چشمے پھوٹ پڑتے ہیں۔

یہ چند نشانات جو تاریخ میں محفوظ رہ گئے ہیں، صاف بتاتے ہیں کہ آپ نے سندھ کے دور دراز علاقوں کے دورے کیے۔ اس دور کے سفر آج کی طرح بہ سہولت نہیں تھے۔ آپ کے حوصلے کی داد دینی ہوگی۔

آپ کے یہ سفر محض سیاحت نہیں تھے۔ ان کا مقصد تبلیغ دین تھا۔ اصلاح عوام اور روحانی تربیت آپ کا مطمح نظر تھا۔ آپ نے لاکھوں غیر مسلموں کو کلمہ توحید پڑھایا اور ان کے قلوب کی دنیا بدل کر رکھ دی۔

***

کئی دن سے عجیب آوازیں گونج رہی تھیں۔ راجا جیر جی، حاکم سہون (جو عرف عام میں راجا چوپٹ کہلاتا تھا) کے قلعے کے سامنے گھنی جھاڑیوں میں ایک مجذوب آکر بیٹھ گیا تھا۔ وہ کبھی کبھی مستی میں آکر نعرے بلند کیا کرتا تھا۔

"میرا مرشد آرہا ہے۔"

"میرا مرشد آنے والا ہے۔"

"میرا مرشد لالا شہباز قلندر۔"

یہ گھنی جھاڑیاں جہاں مجذوب بیٹھا کرتا، راجا کے قلعے سے اچھے خاصے فاصلے پر تھیں لیکن مجذوب کی آواز میں ایسی کڑک تھی کہ قلعے کی دیوار کو چیرتی ہوئی اندر آجاتی تھی۔ رات کے اندھیرے اور سناٹے میں یہ پرسوز آواز اہل قلعہ کی نیندیں اڑا دیتی تھی۔ کچھ معلوم نہ ہوتا تھا

کہ یہ شخص کون ہے اور کس کو بلاتا ہے....؟

راج کماری کئی دن سے اس آواز میں دلچسپی لے رہی تھی۔ راج کماری ایک روز محل کی اس کھڑکی میں بیٹھ گئی جو جھاڑیوں کی جانب کھلتی تھی۔ وہ دیکھنا چاہتی تھی کہ یہ شخص کون ہے اور کیسا ہے....؟

وہ کھڑکی میں تصویر بنی بیٹھی تھی۔ وقت رک رک کر چل رہا تھا۔ جھاڑیاں ساکت بھی تھیں، خاموش بھی۔ وہ سخت مایوس تھی۔ کوئی بھی نظر نہیں آرہا تھا۔ کوئی آواز نہ آتی تھی۔ کوئی نعرہ بلند نہیں ہو رہا تھا۔ پھر اچانک ایک آدمی کو اس نے دیکھا۔ وہ جھاڑیوں سے باہر آرہا تھا۔ فاصلہ اتنا زیادہ تھا کہ وہ آدمی کسی پرچھائیں کی طرح نظر آرہا تھا۔ وہ پھر بھی اشتیاق سے دیکھ رہی تھی۔ وہ آدمی ایک بڑے رومال سے زمین صاف کر رہا تھا اور ساتھ ساتھ وہی نعرے بلند کر رہا تھا جو راج کماری روز سنا کرتی تھی۔

"بے چارہ دیوانہ! نجانے کس کے استقبال کی تیاری کر رہا ہے....؟ کس کے عشق میں گھائل ہے....؟"

راج کماری نے اپنے آپ سے کہا اور کھڑکی سے ہٹ گئی۔

راجا کا ایک منہ پھٹ وزیر اتفاق سے اس وقت قلعے کے اس حصے کے سامنے سے گزر رہا تھا۔ راج کماری کی یہ محویت دیکھ کر ایک دھیان اس کے من میں سمایا۔ یہ درویش یقیناً راج کماری کے عشق میں گرفتار ہے اسی لیے اس نے قلعے کے سامنے سادھی جمائی ہے۔

اس نے سوچا کہ راج کماری اسے درشن دینے کے لیے کھڑکی میں آبیٹھتی ہے۔ یہ دیوانہ جان بوجھ کر کسی مرشد کے آنے کے نعرے لگاتا ہے تاکہ ہم سب دھوکے میں پڑ جائیں اور اس کی طرف سے آنکھیں بند کر لیں۔

راج کماری اب روز اسی کھڑکی میں بیٹھنے لگی تھی۔ محل کی داسیاں بھی اس واقعے کی گواہ بن گئی تھیں۔

مجذوب کے نعروں میں اب اور بھی شدت آگئی تھی۔

محل کے چند افسروں نے تحقیق کی تو معلوم ہوا، نعرے لگانے والا مسلمان ہے۔ اس کا کوئی مرشد ہے جو اس علاقے میں آنے والا ہے۔ اس کے استقبال کی تیاری کر رہا ہے۔ یک نہ شد دو شد۔ ابھی تو یہ پاگل ہی یہاں آیا ہے، اب اس کا مرشد بھی آجائے گا۔ دونوں مل کر نعرے لگایا کریں گے۔ مرشد کے آنے سے پہلے ہی اس پاگل کو ختم کر دینا چاہیے۔ راجا کے مصاحبوں میں مشورے ہونے لگے۔

"صرف اتنی سی بات پر اسے کیسے قتل کیا جاسکتا ہے....؟" ایک وزیر نے کہا۔

"یہ صرف اتنی سی بات نہیں ہے۔ اس کے پیچھے بہت بڑا راز ہے جو میں صرف راجا کے سامنے بیان کروں گا۔" اس وزیر نے کہا جو راج کماری کو کھڑکی میں بیٹھے دیکھ چکا تھا۔

"ہمیں اس درویش کے بارے میں راجا کو بتا دینا چاہیے۔"

وزیروں نے یہ مشورہ کر لیا تھا لیکن یہ نوبت ہی نہیں آئی کہ وہ راجا کے پاس جاتے۔ راجا نے خود انہیں طلب کر لیا۔ دراصل راجا ان نعروں کو سن رہا تھا لیکن نظر انداز کرتا رہا تھا۔ جب نعروں میں شدت آگئی تو وہ بھی بوکھلا اٹھا۔

"یہ کون ہے جو دن رات نعرے لگاتا رہتا ہے، معلوم کرکے ہمیں بتاؤ۔"

"ہم معلوم کر چکے ہیں مہاراج! یہ ایک مسلمان جوگی ہے، اس کا کچھ نہ کچھ علاج کرنا ہوگا۔"

"اس سے کہو، یہاں سے چلا جائے۔ ہم اپنے راج میں ایسے کسی مسلمان کا وجود برداشت نہیں کرسکتے۔" راجا نے کہا۔

”ہم یہ بھی کر چکے ہیں۔ وہ یہاں سے جانے کو تیار نہیں۔“

”خیر، کچھ دن دیکھو۔ جوگیوں کا ایک بسیرا نہیں ہوتا۔ آپ ہی چلا جائے گا۔“

”مہاراج! مجھے آگیا (اجازت) ہے کہ کچھ کہوں....؟“ وہ وزیر بولا جو راجکماری کو کھڑکی میں بیٹھے دیکھ چکا تھا۔

”یہ مسلمان، جوگی نہیں ڈھونگی ہے۔ یہ مہاراج کی عزت سے کھیل رہا ہے۔“

”کیا مطلب....؟“

”مجھے کہتے ہوئے لاج آتی ہے مگر مجھے کہنا پڑ رہا ہے۔ یہ جوگی، راجکماری سے پریم کرتا ہے۔ اسی لیے یہاں آکر ٹھہرا ہے۔ راجکماری بھی اسے دیکھنے کے لیے بن سنور کر کھڑکی میں بیٹھتی ہے۔“

”تمہیں معلوم ہے تم کیا کہہ رہے ہو۔ اگر یہ بات غلط ہوئی تو تمہارا کیا انجام ہو گا....؟“

”محل کی داسیوں سے پوچھ لیجیے مہاراج!“

وزیر نے پہلے ہی ایک داسی کو انعام کا لالچ دے کر گواہی کے لیے تیار کر لیا تھا۔ راجا کا اشارہ ملتے ہی داسی کو پیش کر دیا گیا۔ اس نے بھی یہی بتایا کہ راجکماری کھڑکی میں بیٹھتی ہیں۔ راجا نے ایک ٹھنڈی سانس بھری اور اس مجذوب کو گرفتار کر کے اپنے سامنے پیش کرنے کا حکم دیا۔

راجا کے سپاہی گئے اور اس مجذوب کو گرفتار کر کے لے آئے۔ راجا نے حقارت سے اس کی طرف دیکھا۔

”کیا نام ہے تمہارا....؟“ راجا نے پوچھا۔

”سکندر بودلہ!“

”کیا تم ہی نعرہ لگاتے پھرتے ہو....؟“

”ہاں، وہ میں ہی ہوں جو اپنے مرشد کے فراق میں آہیں بھرتا ہے۔“

”کون ہے تمہارا مرشد....؟“

”میرا مرشد لال سائیں ہے، حضرت لال شہباز قلندرؒ!“

”کہاں ہے وہ....؟“

”وہ سندھ کے دوروں پر ہے۔ بہت جلد سہون آئے گا۔“

”کیا تمہیں نہیں معلوم کہ میں مسلمانوں کا وجود برداشت نہیں کرتا۔“

”وہ آپ سب کو مسلمان بنانے کے لیے آرہا ہے۔“

اس درویش کی بے باک گفتگو سن کر راجا کے غصے نے محل کی دیواروں تک کو ہلا دیا۔

”لے جاؤ اسے۔ زنجیروں میں جکڑ کر قید خانے میں ڈال دو۔“

لعل شہباز قلندر کے عاشق سکندر بودلہ کو سیوستان کے راجا کے حکم پر قید خانے میں ڈال دیا گیا۔ بھاری زنجیریں اس کے جسم کو جکڑے ہوئے تھیں۔ جیسے وہ عام آدمی نہ ہو، کوئی خطرناک قیدی ہو۔

اس مجذوب کی بے خوف آنکھوں اور بے باک گفتگو نے راجا کو بے چین کر دیا تھا۔ اسے لگ رہا تھا جیسے اس معمولی سے آدمی نے اسے شکست دے دی ہو۔ جیسے وہ چلتے چلتے کہہ گیا ہو کہ تم زیادہ سے زیادہ قید ہی تو کر سکتے ہو میرا کیا بگاڑ سکتے ہو....؟

راجا اذیت کی آگ میں جلتا رہا۔ صبح ہوئی تو اس نے وزیروں کو طلب کیا۔

”اس قیدی کو سہون سے باہر چھوڑ آؤ تاکہ اس کے نعروں سے نجات مل جائے۔“

مہاراج، وہ جہاں بھی جائے گا راجکماری کا نام لے کر آپ کی عزت اچھالتا رہے گا۔“

”وہ کہتا ہے، وہ اپنے مرشد کے انتظار میں یہاں بیٹھا ہے۔“

”وہ جھوٹ بولتا ہے۔“ وزیر نے کہا ”اس شخص کی کھال ادھیڑی جائے تو وہ راج کماری سے عشق کا اقرار کر لے گا۔“

راجا کچھ دیر سر جھکائے سوچتا رہا اور پھر اس نے قیدی کو حاضر کرنے کا حکم دیا۔ سپاہیوں نے قید خانے کا تالا کھولا اور سکندر بودلہ کو راجا کے سامنے لے آئے۔

”لوگ کہتے ہیں، تم راجکماری کے عشق میں مبتلا ہو اور ہماری عزت کو داغ لگا رہے ہو۔“

”غلط کہتے ہیں۔ جھوٹ بولتے ہیں۔ مجھے اپنے لال سائیں کے سوا کسی سے عشق نہیں۔ میں کسی کو نہیں جانتا۔ میرا مرشد شہباز قلندر ہے۔ بس وہ پہنچنے ہی والا ہے۔“

”یہ ایسے نہیں مانے گا مہاراج!“ وزیروں نے کہا ”اسے قید خانے میں پڑا رہنے دیں۔ آپ ہی دماغ ٹھکانے آجائے گا۔“

راجا نے اجازت دے دی۔ یہ اجازت بھی دے دی کہ اس پر تشدد بھی کیا جائے۔ شاید مار کھا کر اصل راز اگل دے۔

ایسا ہی کیا گیا۔

سکندر بودلہ پر تازیانوں کی بارش کر دی گئی لیکن وہ یہی کہتے رہے

”میں حضرت لال شہباز قلندرؒ کے سوا کسی کو نہیں جانتا۔ میں تو ان ہی کے فراق میں تڑپ رہا ہوں۔“

سکندر بودلہ پر وحشیانہ تشدد جاری رہا۔ تقریباً روزانہ ان پر تازیانوں کی بارش کی جاتی تھی لیکن آپ کے ہونٹوں پر ایک ہی نام تھا۔

”لعل شہباز قلندرؒ۔“

***

لعل شہباز قلندرؒ خدمت گاروں کی ایک جماعت کے ساتھ سفر میں تھے۔ آپ نے ایک پہاڑی کے قریب پہنچ کر فضا میں کچھ دیکھا اور چلتے چلتے رک گئے۔ پھر آپ ایک پتھر پر بیٹھ گئے اور ٹکٹکی باندھ کر آسمان کی طرف دیکھنے لگے۔ آپ کی محویت اتنی بڑھ گئی کہ آپ کے ساتھی بھی کچھ فاصلے پر پڑاؤ ڈال کر بیٹھ گئے۔ آپ کے ساتھی اس قسم کی صورتحال سے اکثر دوچار ہوتے رہتے تھے۔ وہ جانتے تھے کہ آپ کی یہ حالت مختصر وقت کے لیے بھی ہو سکتی ہے یا کئی دن تک بھی رہ سکتی ہے۔

اس ویرانے میں رات اتر آئی تھی۔ حضرت لعل شہباز قلندرؒ کی نظریں اس وقت بھی آسمان پر جمی ہوئی تھیں۔ پھر آپ نے ایک جھرجھری سی لی۔

سرمست!“

انہوں نے اپنے ایک مصاحب خاص سید علی سرمست کو آواز دی۔

”جی مرشد! غلام حاضر ہے۔“

”سب سے کہو اسی وقت چلنا ہے۔“

”اس وقت رات ہے حضرت!“

”ہمیں پہنچنا ہے۔ کوئی سخت مشکل میں ہے۔ ہمیں پہنچنا ہے۔“

”جو حکم....“

سید علی سرمست نے قافلے کے تمام لوگوں تک پیغام پہنچا دیا۔ سب لوگ فوراً ہی اٹھ کھڑے ہوئے۔ کسی نے یہ بھی نہ پوچھا کہ اب ارادہ کدھر کا ہے۔ جس طرف حضرت لال شہباز قلندرؒ نے پاؤں اٹھایا، سب لوگ اسی طرف چل پڑے۔

رات بھر چلنے کے بعد صبح کاذب کے وقت یہ قافلہ ایک کھلے میدان میں پہنچا۔ حضرت لال شہباز قلندرؒ نے وہاں ایک میدان میں پڑاؤ کا حکم دیا۔ لوگوں نے اس بنجر میدان کو دیکھا اور پڑاؤ ڈال دیا۔ کچھ ہی دیر میں فجر کی نماز کا وقت ہو گیا۔ آپ کے ایک مرید نے ایک بلند جگہ پر کھڑے ہو کر اذان دی۔ اس میدان میں شاید یہ پہلا موقع

ہوگا کہ اللہ کا نام بلند ہو رہا تھا۔ تمام فقیروں نے تیمم کیا اور باجماعت نماز کے لیے کھڑے ہوگئے۔

نماز کے بعد کچھ روشنی پھیلی تو آبادی کے نام پر کچھ فاصلے پر چند گھر نظر آئے۔ عقب میں ایک کچا قلعہ جس سے سندھ کے لوگ بھی پوری طرح واقف نہیں تھے۔ لگتا تھا یہ علاقہ نہایت پس ماندہ ہے کیونکہ دور دور تک سرسبزی و شادابی کا کوئی نشان نہیں تھا۔ یہی وہ علاقہ تھا جہاں پہلے آپ کے مرشد اور پھر بو علی شاہ قلندرؒ نے آپ کو تشریف لے جانے کی تلقین کی تھی۔

***

رات آئی تو ان درویشوں کے استغراق میں زلزلہ سا آگیا۔ طبلے اور گھنگروؤں کی جھنکار سے بھی وہ میدان گونجنے لگا۔ مرشد تو محویت کے عالم میں تھے لیکن مرید پریشان تھے۔

رات گئے تک یہ شور جاری رہا۔

یہ کیسا شور تھا، یہ کیسی آوازیں تھیں معلوم تو کیا جائے۔

آخر رات گزر گئی۔ پھر صبح ہوئی تو خدمت گار صورتحال جاننے کے لیے محلے میں پہنچے اور معلومات حاصل کرنا چاہیں۔

"بابا! آپ لوگ یہاں کہاں آگئے....؟"

"یہ تو ایک ایسی بستی ہے جہاں زیادہ تر ناچنے گانے والے رہتے ہیں۔ اکثر لوگ شراب اور شباب کے رسیا ہیں۔

درویش حیران و پریشان واپس لوٹ آئے۔ اپنے مرشد سے کہنے لگے۔ "شیخ! یہاں سے جلد از جلد کوچ کر جائیں کہ یہ بستی ہمارے رہنے کے لائق نہیں ہے۔"

"آخر کیوں....؟" شیخ نے اپنے خدمت گاروں سے پوچھا۔

خدام نے تمام صورتحال بیان کردی۔ "ہم لوگ غلطی سے اس طرف نکل آئے ہیں۔"

"غلطی سے نہیں آئے، بلکہ قصداً بھیجے گئے ہیں۔" شیخ نے ایک خاص ادائے بے نیازی کے ساتھ کہا۔

"شیخ! یہاں تو سانس لینا بھی دشوار ہے۔" درویش، زنان بازاری کی بستی میں بہت زیادہ گھٹن محسوس کر رہے تھے۔

شیخ نے فرمایا۔ "ہمارا قیام عارضی نہیں۔ یہاں درویشوں کا ڈیرا مستقل ہوگا.... اور اللہ اپنی مہربانی سے اس بستی کی تمام غلاظتیں دور فرمادے گا۔

خدمت گار اپنے شیخ کے فرامودات سن کر بظاہر مطمئن ہوگئے تھے مگر وہ دلی طور پر اس خاموش کثیف و غلیظ فضا میں عجیب سی خلش اور بے چینی محسوس کر رہے تھے۔

(جاری ہے)

منیر حسین صدیقی

پانچواں حصہ

فرنگ نامہ

نام مثل ہے "سفر وسیلہ ظفر ہوتا ہے"۔ یعنی سفر کے ذریعہ کامیابی اور بہتری کی راہیں کھلتی ہیں.... سفر مختلف تہذیبوں سے آگہی، انسانی رویوں کو سمجھنے اور ذہنی وسعت کا ذریعہ بن سکتا ہے۔

قرآن میں کئی مقامات پر اللہ تعالیٰ نے حکم دیا ہے کہ انسان اللہ کی زمین پر سفر کرے اور اللہ کی صناعی اور اس کے تنوع کا مطالعہ کرے تاکہ اللہ کی حقیقت اس پر واضح ہو۔

اردو ادب میں سفر نامہ کو ایک منفرد مقام حاصل ہے۔ زیر نظر تحریر بھی اسی تسلسل کی ایک کڑی ہے۔ اس سفر نامے میں جائزہ لیا گیا ہے کہ مشرق و مغرب کے درمیان زبان، تمدن و ثقافت کا نیا فرق ہے۔ پاکستانی طالب علموں کے لیے برطانیہ میں کس طرح کے مواقع و مشکلات موجود ہیں۔ مسلمان اور پاکستانی نژاد خاندان کس قسم کے تہذیبی تصادم کا سامنا کر رہے ہیں۔

پیشہ کا احترام

برطانیہ میں بارہ درجوں تک تعلیم لازمی ہے اور حکومت بلامعاوضہ اس کا انتظام کرتی ہے۔ ان بارہ درجوں میں اعلیٰ ثانوی تعلیم کو وہاں G.C.S.C یا General Certificate of Secondary Education کہا جاتا ہے۔ جیک کی عمر کوئی سولہ یا سترہ سال کی ہوگی۔ جیک جی سی ایس سی کا طالب علم تھا اور ایک ریٹیل (یا ڈپارٹمنٹل) اسٹور پر ملازمت کیا کرتا تھا۔ اس کی ماں سیاہ فام اور باپ سفید فام تھا۔ ماں کی طرح گھنگریالے بال اور موٹے نقوش تھے مگر رنگ ایک دم گورا چٹا جو اس نے اپنے باپ سے وراثت میں پایا تھا.... اس کی عمر چھوٹی تھی لیکن باتونی اور ہنس مکھ بہت تھا۔ میں اکثر اس اسٹور سے شاپنگ کرنے جاتا تھا اس دوران جیک سے بھی گپ شپ ہوجاتی۔ ہر ملاقات میں وہ کسی نہ کسی نئی گرل فرینڈ کی

تفصیل بتارہا ہوتا یا اپنی پسندیدہ فٹبال ٹیم کے کارنامے سنایا کرتا....

ایک دن غالباً جمعہ تھا، میں اسٹور میں داخل ہوا تو خلافِ معمول جیک کو وہاں نہ پایا۔ خیر.... میں نے اپنی مطلوبہ چیزیں لیں اور کیش کاؤنٹر پر پہنچ گیا تو اچانک وہ پیچھے سے نمودار ہوا "ہائے مونی؟؟؟" اس نے مجھے مخاطب کیا۔ اس کو میرے نام کا تلفظ پوری طرح ادا کرنے میں مشکل ہوا کرتی تھی دوسرے شاید ان لوگوں کو عرفیت یا نِک نیم کی کچھ عادت سی ہے لہٰذا جیک بھی میرے سیدھے سادہ سے نام کو مختصر کردیا کرتا تھا۔ اس سے ایک دو باتوں کے بعد میں نے ایک سوال پوچھا اور اس نے جو جواب دیا وہ بہت غور طلب ہے۔

میں نے پوچھا "جیک کیا ساری زندگی یہ ڈبے اور کارٹن ہی اٹھاتے رہو گے یا کوئی اور کام بھی کروگے۔ تم بڑے ہوکر کیا بننا چاہتے ہو"....؟

میں توقع کررہا تھا کہ وہ ہمارے بہت سے پاکستانی بچوں کی طرح کہے گا کہ میں ڈاکٹر، انجینئر، بزنس مین یا منیجر بننا چاہتا ہوں۔ میری توقع کے برعکس جیک نے کہا

"میں ٹرک ڈرائیور بننا چاہتا ہوں"...

میں نے بھرپور حیرت سے پوچھا "ٹرک ڈرائیور؟؟ وہ کیوں....؟؟؟"

اس کے بعد اس نے کہا "میرے انکل ٹرک ڈرائیور ہیں۔ وہ ٹرالر لے کر کبھی اسکاٹ لینڈ کبھی ویلز اور کبھی لیورپول جاتے ہیں۔ ان کو ایک گھنٹہ کے بیس پاؤنڈز ملتے ہیں اور ایک ٹور تقریباً بیس سے چالیس گھنٹوں کا ہوتا ہے۔ میرے انکل نے اسی کام کے ذریعے کئی گھر اور بہت سارا بینک بیلنس بنالیا ہے۔"

اس کی یہ بات درست تھی کہ برطانیہ میں بہت سے پیشوں میں بڑی آمدنی کے بہت زیادہ مواقع ہیں جیسے ٹرک ڈرائیور، پلمبر، مکینک اور دوسرے فنّی شعبے..... لیکن میں یہ بات یہاں اپنے قارئین کو اس لیے بتارہا ہوں کہ میں مغربی معاشروں میں پائے جانے والے کسی پیشے کے احترام کو واضح کرنا چاہتا ہوں.... اس معاشرہ میں ایک نوجوان ڈرائیور بننا چاہتا ہے اور وہ معاشرہ اس کو باعزت پیشہ قرار دیتا ہے۔

اسی سے مزید متاثر کن واقعہ جو میں کبھی فراموش نہیں کرسکتا میں نے برمنگھم کی ایک فیکٹری میں دیکھا۔

ان دنوں یونیورسٹی میں گرمیوں کی چھٹیاں تھیں۔ اس دوران میں نے دو ماہ کے لئے الیکٹرک کولر بنانے والی ایک فیکٹری میں کام کیا۔ اس فیکٹری میں ایک سفید فام سپروائزر تھی جس کا نام کیلی تھا۔ بہت زندہ دل اور خوش مزاج لڑکی تھی۔ عمر کوئی اٹھائیس یا انتیس سال کی ہوگی۔ جس ڈپارٹمنٹ میں وہ کام کرتی تھی وہاں کولرز کی فائنل پیکنگ ہوا کرتی تھی۔ فیکٹری کے آپریشنز منیجر جارج کا تعلق اسکاٹ لینڈ سے تھا۔ فیکٹری جارج کو بہت پوش تنخواہ اور مراعات دیا کرتی تھی۔ ایک خبر یہ تھی کہ جارج کو سالانہ ڈیڑھ لاکھ پاؤنڈز سالانہ تنخواہ ملتی ہے۔ یہ رقم پاکستانی روپے میں دو کروڑ تیس لاکھ روپے سالانہ بنتی ہے۔

دوسری جانب کیلی تھی جو عام ورکرز سے صرف ایک درجہ زیادہ تھی جس کو سالانہ اکیس ہزار پاؤنڈز (چونتیس لاکھ پاکستانی) ملتی تھی۔ اس تنخواہ سے دونوں کے اسٹیٹس کا اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ کیلی معمولی ورکر تھی جبکہ جارج نہایت اعلیٰ حیثیت کا حامل شخص---

ایک روز کیلی اپنے ورکرز سے مشینوں کی پیکنگ کروارہی تھی کہ وہاں سے جارج کا گزر ہوا۔ جارج چلتا ہوا کیلی کے پاس آیا اور اس کے کان میں کچھ کھسر پھسر کرنے لگا۔ کیلی نے اس کی بات سن کر پوچھا "واقعی ایسا ہی ہے....؟؟؟" یہ کہہ کر وہ ایک مشین کے کارٹن کے پاس گئی اور کچھ دیکھ کر واپس جارج کی جانب آئی۔ ہوا کچھ یوں تھا کہ کسی ورکر نے مشین کے ڈبوں پر معلومات والے اسٹیکرز غلطی سے الٹے چسپاں کردیئے تھے۔ جارج نے یہ بات دیکھ لی تھی اس لئے بہت اخلاق کے ساتھ کیلی کو بتا دیا۔ اس کے بعد وہ واقعہ پیش آیا جو میرے لئے بہت متاثر کن ہے۔ کیلی آنکھوں میں تشکر لئے جارج کے پاس آئی اور کسی بڑے کی طرح اعتماد کے ساتھ اس کی پیٹھ تھپتھپاتے ہوئے کہا "Well done George! You have done a very good job" یعنی شاباش جارج تم نے اپنی جاب بہت اچھی طرح پوری کی۔---- یہ الفاظ اس معاشرہ میں پیشہ کے احترام کی اعلیٰ مثال ہے کہ وہاں ایک عام ورکر کو معاشرہ نے کتنا مان دیا ہے، کتنا بھروسہ اور اعتماد بخشا ہے۔ میں کبھی سوچتا ہوں کہ پاکستان میں رہتے ہوئے کیا ہمارے اندر اتنی جرات ہوسکتی ہے کہ اپنے باس کی کمر پر تھپکی دے کر دوستانہ انداز میں کہہ سکیں کہ آپ بطور باس اپنا کام اچھا کررہے ہیں....؟؟؟؟

یہ فرق ہے دو مختلف معاشروں میں ملازمت کے دوران مہیا کئے گئے پُراعتماد ماحول اور اعلیٰ قدروں کا....

اسی فیکٹری میں ایک سویپر یا ہمارے الفاظ میں جمعدار کام کیا کرتا تھا۔ وہ ایک سیاہ فام شخص تھا جو کنٹریکٹ پر صفائی کرنے آتا تھا۔ عام طور پر شام چھ بجے آتا اور سات بجے کام کرکے چلا جاتا تھا۔

اس جمعدار کی تین خصوصیات فیکٹری ورکرز میں مشہور تھیں۔

ایک اس کے ہاتھ پر نہایت قیمتی رولیکس کی گھڑی، اس کی مزدہ اسپورٹس کار اور اس کار میں کبھی کبھار آنے والی اس کی نہایت خوبصورت سفید فام گرل فرینڈ....

اس جمعدار نے کئی فیکٹریوں میں کنٹریکٹ لے رکھے تھے اور اپنی ساری کمائی ان تینوں شوق پر اڑایا کرتا تھا.... میرے لئے قابلِ تذکرہ اس سیاہ فام شخص کا اعتماد تھا جو جارج جیسے اعلیٰ حیثیت افسر کے سامنے بھی ذرا کم نہیں ہوتا تھا اور وہ لوگوں سے ایسے گھل مل کر بات کرتا جیسے وہ اسٹیٹس میں ایک دوسرے کے برابر ہوں۔ یہ کمال اس جمعدار کا نہیں تھا بلکہ یہ اعتماد اس معاشرہ، حکومت، قوانین اور ماحول نے اس سمیت برطانیہ کے لاکھوں معمولی ملازمت کرنے والوں کو دیا ہے۔

علم کی قدر

لندن میں میرا دوسرا ہفتہ تھا ایک دن میرے دل میں خیال آیا کہ اس شہر کے کتب خانوں کا مشاہدہ کیا جائے۔ روحانی ڈائجسٹ میں کام کرتے ہوئے مطالعہ کی کچھ ایسی عادت پڑگئی تھی کہ کتاب کے بغیر زندگی میں ادھورا پن محسوس ہوا کرتا تھا۔ روحانی ڈائجسٹ سے عملی وابستگی کے دور میں ہر ہفتہ کم از کم ایک کتاب کا مطالعہ ضرور کیا کرتا۔ اور میرے نزدیک کتاب پڑھنے کا مطلب یہ ہے کہ اس کتاب کو صفحۂ اول سے صفحۂ آخر تک پڑھا جائے۔ میری یہی عادات اور شوق مجھے اس وقت دنیا کے دوسرے سب سے بڑے کتب خانہ یعنی "برٹش لائبریری" میں لے آیا۔

یہاں ایک اور دلچسپ موازنہ دیکھنے کا موقع ملا۔ آپ لندن کے پبلک مقامات پر دیکھیں لوگوں میں مطالعہ کا خصوصی ذوق و شوق نظر آتا ہے۔ وہاں عام طور پر چلتے پھرتے لوگوں کے ہاتھوں میں کتاب ضرور دکھائی دے گی۔ بس اسٹاپ پر، بسوں اور ٹرینوں میں، اور جہاں بھی کوئی صاحب یا صاحبہ اکیلے ہوں ان کے ہاتھ میں کتاب نظر آتی ہے۔ کچھ دنوں بعد معلوم ہوا کہ اس طرح کے ستر اسّی فیصد قارئین کے ہاتھوں میں موجود کتابیں دراصل ناولز ہوتے ہیں۔ برطانیہ میں ناول نویسی ایک بہت منافع بخش ہے۔ اگر کسی شخص کا ایک ناول مارکیٹ میں

برٹش لائبریری کا بیرونی منظر

ہٹ ہوجائے تو اس کے لیے پاؤنڈز کے دروازے کھل جاتے ہیں اور وہ کچھ ہی دنوں میں امیر ہوجاتا ہے۔ ایک مرتبہ ایک انگریز دوست کو جب میں نے بتایا کہ میں اب تک چھ ناول تحریر کرچکا ہوں تو کہنے لگا "اب تک کتنے لاکھ پاؤنڈز جمع کرچکے ہو؟؟" اس کی یہ بات دراصل اسی تناظر میں تھی کہ وہاں ناول نگار لاکھوں پاؤنڈز کماتے ہیں اور پاکستان کے لحاظ سے کروڑپتی افراد میں شمار کئے جاتے ہیں۔ اس کے برعکس پاکستان میں لکھنے پڑھنے والوں کا حال بھی کسی سے پوشیدہ نہیں۔ پاکستان کے ایک بہت ممتاز اسکالر تھے، جن کی درجن بھر سے زائد کتابیں پاکستان میں بیسٹ سیلرز شمار کی جاتی تھیں۔ عمر کے آخری دنوں میں وہ صاحب سخت مالی مشکلات میں گرفتار ہوگئے۔ شنید ہے کہ ان دنوں وہ جب کبھی اپنے ناشر کے پاس جاتے تو وہ ان کو کتابوں کے گودام میں لے جاتا اور وہاں ان صاحب کی کتابوں کے ڈھیر دکھا کر کہتا کہ جناب دیکھئے آپ کی کتابیں فروخت نہیں ہوں گی تو آپ کو کہاں سے ادائیگی کروں۔ اسی معاشی کسمپرسی کے عالم میں ان صاحب کا انتقال ہوگیا۔ بہرحال ترقی یافتہ ممالک میں علم کی قدر کی جاتی ہے۔ اس کی ایک اعلیٰ مثال برطانوی معاشرہ ہے۔

برٹش لائبریری برطانیہ کا قومی کتب خانہ ہے جو امریکہ کی لائبریری آف کانگریس کے بعد دنیا کی سب سے بڑی لائبریری ہے۔ اس میں کل پندرہ کروڑ کتابیں، مخطوطات، تحقیقی جرائد، اخبارات، رسائل، میگزین، ساؤنڈ اور میوزک ریکارڈنگز، ویڈیو ریکارڈنگز اور دیگر علمی مواد موجود ہے۔ کراچی کی سب سے بڑی لائبریری لیاقت میموریل لائبریری ہے جس میں ایک لاکھ اکھتر ہزار کتابیں ہیں۔ آسانی کے لئے سمجھ لیجیے کہ برٹش لائبریری کراچی کی لیاقت لائبریری سے اسّی گنا بڑی ہے۔ یا لیاقت لائبریری جیسی اسّی لائبریریز برٹش لائبریری میں سما سکتی ہیں۔

کنگ کراس نامی ٹیوب اسٹیشن سے باہر نکلتے ہی برٹش لائبریری تک پہنچنے کے مددگار بورڈز نظر آنا شروع ہوگئے۔ کچھ دیر تک یوسٹن روڈ پر چلنے کے بعد میں ایک سرخ رنگ کی پروقار عمارت کے سامنے پہنچ گیا جس پر جلی حروف سے برٹش لائبریری تحریر تھا۔ بہت سحر انگیز آرکیٹکچر ہے جو تعمیراتی ڈیزائن میں اپنی مثال آپ ہے۔

اس عالیشان عمارت کے اندر داخل ہونے کے بعد میں کچھ دیر یہی سوچتا رہا کہ کس حصہ میں جاؤں....؟

ایک جگہ استقبالیہ لکھا ہوا تھا۔ وہاں ایک ادھیڑ عمر لیکن نہایت نفیس انگلش خاتون اپنے چہرے پر مسکراہٹ لئے موجود تھیں۔ میں نے کہا کہ مجھے ممبر شپ حاصل کرنا ہے۔ انہوں نے مجھے دوسری منزل پر جانے کے لئے لفٹ کا رستہ سمجھایا۔ شاید میں اس عمارت کے رعب سے نہیں نکل پایا تھا یا کیا وجہ تھی بہرحال میں اشارہ صحیح طرح سمجھ نہیں سکا وہ خاتون میری کیفیت بھانپ گئیں انہوں نے مجھے اپنے ساتھ لیا اور ایک لفٹ کے سامنے آکھڑی ہوئیں۔ وہاں سے مجھے روانہ کرکے واپس استقبالیہ کی جانب چلی گئیں۔

ممبر شپ کے لئے چھوٹے ہال نما کمرے میں پہنچا جہاں مجھے ایک نہایت بااخلاق اور باوضع انگلش صاحب نے خوش آمدید کہا پھر ایک مشین کی طرف اشارہ کرکے کہا کہ

"وہاں سے اپنے نمبر کا ٹکٹ لے لیں اور اپنی باری کا انتظار کریں"۔

میرا نمبر آیا تو وہی صاحب میرے پاس آئے اور مجھے اپنے کمپیوٹر کے پاس لے گئے۔ برٹش لائبریری میں ممبر شپ مفت ہوتی ہے۔ لیکن اس کے لیے اپنے شناختی کاغذات اور رہائش کا ثبوت دینا پڑتا ہے۔

جب انہوں نے ممبر شپ کی شرائط بتائیں تو میرا منہ لٹک سا گیا۔ میں نے کہا:

"مجھے برطانیہ آئے ہوئے بھی صرف ایک ہفتہ ہوا ہے"۔

"کوئی مسئلہ نہیں ہے" ان صاحب نے کہا "ہم آپ کو عارضی ممبر شپ دیئے دیتے ہیں جس کے ذریعہ آپ کتابیں ایشو کروا کر مطالعہ کرسکتے ہیں لیکن آپ کو کتاب گھر لے جانے کی سہولت نہیں ہوگی۔ آپ اپنا پاسپورٹ دے دیجئے تاکہ میں اس کی فوٹو کاپی اپنے ریکارڈ میں رکھ سکوں۔"

اس کے بعد مجھے منٹوں میں ایک ڈیجیٹل کوڈ والا کارڈ جاری کردیا گیا جس پر میرا فوٹو بھی انہوں نے اسی وقت لیا تھا۔ اس تمام عرصہ میں مجھے ایک سنگل Penny بھی خرچ نہیں کرنا پڑی۔ اس سے بھی اہم بات یہ تھی کہ نہ کوئی الجھن نہ پریشانی۔ وہاں موجود اسٹاف آپ کی مشکل کو دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کرتا ہے۔

اس کے ساتھ ہی مجھے کراچی ناظم آباد کی ایک لائبریری میں گزارا گیا ایک ذہنی اذیت والا ایک وقت بھی یاد آگیا۔ ایک مرتبہ جب کہ میں روحانی ڈائجسٹ سے وابستہ تھا مجھے ایک مضمون تحریر کرنا تھا۔ میری عادت رہی ہے کہ کوئی بھی موضوع زیر بحث لانے سے پہلے اس پر چند ایک کتابیں ضرور پڑھتا ہوں تاکہ موضوع پر مطلوبہ معلومات اور تحریر کو مضبوط پس منظر مل سکے۔ مجھے اس وقت مضمون کی تیاری کے لیے کوئی سیر حاصل کتاب نہیں مل پارہی تھی۔ چنانچہ میں اس لائبریری میں چلا گیا۔ وہاں دو پختہ عمر کے صاحبان خدمات فراہم کرنے کے لئے موجود تھے۔ میں اسی وقت روحانی ڈائجسٹ سے چھٹی کرکے براہ راست آیا تھا۔ مجھے دیکھتے ہی ان دونوں کے سپاٹ چہروں پر ناگواری آگئی۔ میں نے اپنا تعارف کرایا اور مدعا بیان کیا تو بولے "لائبریری کے بند کرنے کا وقت آگیا ہے کل آیئے گا" میں دوسرے دن وقت سے پہلے پہنچا تو اس روز بھی وہی ناگواری دکھائی دی۔ پورے کتب خانہ میں ہو کا عالم تھا۔ کوئی ایک بندہ بھی موجود نہیں تھا پھر بھی مجھے وہ دونوں بار بار نظر انداز کررہے تھے۔ بہت کہنے سننے پر انہوں نے ایک بوسیدہ سا رجسٹر مجھے پکڑا دیا کہ اس میں سے اپنی مطلوبہ کتاب تلاش کرلیں۔ دلچسپ بات یہ ہوئی کہ مجھے اپنے موضوع پر بہت نادر کتاب مل گئی۔ میں نے اس کا نام لکھ کر لائبریرین کو دیا۔ انہوں نے دھول سے اٹی ایک الماری کو کھولا اور کتاب مجھے پکڑا دی۔ اس عرصہ میں وہ صاحب جس سستی اور ناگواری کا اظہار کرتے رہے وہ ایک علیحدہ موضوع ہے۔ خیر وہ کتاب بہت

کام کی تھی۔ میں نے ممبر شپ کا پوچھا تو کہنے لگے ہمارے ہاں ممبر شپ نہیں ہوتی آپ صرف یہاں پر بیٹھ کر ہی کتاب پڑھ سکتے ہیں۔ ساتھ نہیں لے جا سکتے۔ میرے پاس وقت بالکل نہیں تھا چنانچہ عرض کیا کہ مجھے مخصوص صفحات کی فوٹو اسٹیٹ کاپی کردیں تو کہنے لگے کہ فوٹو کاپی مشین عرصہ ایک ماہ سے خراب ہے۔ میں نے کہا کہ باہر سے فوٹو کاپی کروادیں تو کہنے لگے کہ کتاب باہر نہیں لے جاسکتے۔ الغرض میں نے پریشان ہو کر کانوں کو ہاتھ لگالیا کہ اب یہاں نہیں آؤں گا۔

برمنگھم سینٹرل لائبریری کی عمارت

اسی تذکرہ میں مجھے برمنگھم سینٹرل لائبریری بھی یاد آگئی۔ اپنے ایم فل کے مقالہ کا ایک باب میں نے اس لائبریری میں جاکر وہاں موجود کتابوں سے استفادہ کرکے تحریر کیا تھا۔ اس لائبریری میں پہلے روز بس میں نے اتنا بتایا تھا کہ میں ایک ریسرچر ہوں۔ اس کے بعد اسٹاف نے معمول بنالیا تھا کہ جس حد تک ممکن ہو میرے ساتھ تعاون کیا جاتا۔ یہاں تک کہ میں ان سے کہتا کہ مجھے فلاں موضوع پر آپ کے ہاں موجود کتابوں کی لسٹ چاہیے تو اس کا کمپیوٹر پرنٹ آؤٹ بھی مجھے اپنی میز پر دے دیا جاتا اور پھر مطلوبہ کتابیں بھی وہیں مہیا کردی جاتیں۔ پھر میں اس پر گویا کہ نخرے بھی دکھایا کرتا کہ یہ نہیں بلکہ یہ کتاب چاہیے اور مجال ہے جو اسٹاف کے چہرے پر ناگواری کا کوئی ایک رنگ بھی آیا ہو۔

اسی بات پر مجھے نشان حیدر کے حامل پاکستانی ہیرو میجر عزیز بھٹی شہید کا ایک واقعہ یاد آگیا۔ میں نے کہیں پڑھا تھا کہ میجر صاحب باقاعدگی سے مطالعہ کرنے کے عادی تھے۔ ایک مرتبہ مصروفیت یا پوری کتاب پڑھنے کی وجہ سے کتب خانہ سے کتاب کو واپس کرنے میں کچھ تاخیر ہوگئی۔ لائبریرین نے تاخیر پر جرمانہ عائد کردیا۔ میجر عزیز بھٹی نے جرمانہ ادا کردیا اور مسکرا کر کہا:

"ایک تو عزیز بھٹی آپ کی کتاب کا مطالعہ کرے اور اوپر سے آپ اس پر جرمانہ عائد کردیں یہ کہاں کا انصاف ہے" بات واقعی درست ہے کہ کتاب کا اصل احترام یہ ہے کہ اسے پڑھا جائے نا کہ خوبصورت الماریوں کی زینت بنادیا جائے جہاں کوئی اسے پڑھنے والا نہ ہو۔

(جاری ہے)

*

ملازمت پیشہ خواتین
دباؤ میں مبتلا کیوں....؟

ایک زمانہ تھا خواتین کسی ناگزیر معاشی مجبوری کے تحت گھر کی چار دیواری سے باہر قدم نکالتی تھیں، مگر اب خواتین کی کثیر تعداد صرف معاشی مجبوری کے تحت کام نہیں کررہی خواتین سمجھتی ہیں کہ جس معاشرے میں وہ رہ رہی ہیں وہاں اپنی صلاحیتوں اور قابلیتوں کا استعمال کرکے معاشرے میں اپنی حیثیت منوائی جائے۔ یہی وجہ ہے کہ آج خواتین زندگی کے مختلف شعبوں میں ایک مستعد اور فعال کردار ادا کررہی ہیں لیکن اگر ملازمت پیشہ خاتون جو شادی شدہ ہونے کے ساتھ ساتھ ماں بھی ہو اور ایسی صورت میں مرد و عورت دونوں گھر سے باہر ہوں تو یہ سوال لازماً پیدا ہوتا ہے کہ ان کی غیر موجودگی میں گھر اور بچوں کی دیکھ بھال اور نگہداشت کون کرے....؟ کیا ایک ماں کے لیے یہ ممکن ہے کہ وہ کام کی دباؤ سے نمٹنے کے ساتھ ساتھ اپنے بچوں سے بھی انصاف کرسکے۔ کیونکہ بچے کی ابھی تربیت اس کی توجہ کی محتاج ہے۔

دفتری اوقات کار اور گھریلو کاموں میں کسی مددگار کا نہ ہونا ملازمت پیشہ خواتین کے دباؤ کو مزید سنگین بنادیتا ہے۔

ایسے گھرانے جہاں جوائنٹ فیملی سسٹم رائج نہیں خواتین کا کام سے واپسی پر تنہا گھر سنبھالنا مشکل ہوتا ہے اور اگر بچے بھی ہوں تو ان کی مشکلات مزید بڑھ جاتی ہیں۔ طویل دفتری اوقات کار اور گھریلو کاموں میں کسی مددگار کا نہ ہونا ملازمت پیشہ والدین کے دباؤ کو مزید سنگین بنادیتا ہے، خصوصاً ماؤں کے لیے۔

شادی شدہ خواتین کی ملازمت کرنے کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ خوش حال گھرانوں سے تعلق رکھنے والی بعض

بچوں کے تقاضے روزانہ کی بنیاد پر ہوتے ہیں یہ ایسی ضروریات نہیں جنہیں چھٹی کے دن تک ٹالا جاسکے، اگر آپ ملازمت پیشہ ماں ہیں تو حتی الامکان اپنے شریک سفر کو بھی بچے کی ذمہ داریاں پوری کرنے میں شریک کریں۔

خواتین اپنے بچوں کے بڑے ہو جانے کے بعد چاہتی ہیں کہ گھر میں بے کار وقت ضائع کرنے سے بہتر ہے کہ اس کا کوئی صحیح مصرف تلاش کیا جائے لیکن اکثریت کو اپنی ضروریات کی تکمیل کے لیے ملازمت کرنا پڑتی ہے اور وہ اپنی ملازمت جاری رکھتی ہیں تاوقتیکہ ان کے بچے بڑے ہو جاتے ہیں۔ ایسی خواتین جن پر بیک وقت گھر اور دفتر کی ذمہ داریاں ہوں وہ ذہنی طور پر خود کو مجرم سمجھتی ہیں۔ انہیں یہ خیال پریشان کرتا ہے کہ شاید وہ اپنے بچوں کو زیادہ وقت نہیں دے پا رہی ہیں اور اس مسئلہ میں خواتین مردوں کے مقابلے میں خود کو زیادہ قصور وار گردانتی ہیں کیونکہ روایتی طور پر انہیں بچوں کا نگراں سمجھا جاتا ہے۔ مرد و عورت کے کردار پر سماجی رویہ اگرچہ کسی حد تک تبدیل ہو چکا ہے لیکن آج بھی یہ ماؤں کا فرض سمجھتا جاتا ہے کہ وہ بچوں کی دیکھ بھال کرے اور گھر بھی سنبھالے، ملازمت پیشہ خواتین سے یہ توقع رکھی جاتی ہے کہ جب وہ گھر لوٹیں تو وہ نہ صرف رات کا کھانا تیار کریں، بچوں کو ہوم ورک بھی کرائیں، گھر کی صفائی کریں، اگلی صبح کے لیے لنچ بکس تیار کریں وغیرہ، لیکن یہاں سوال محض روایتی اور جدید رویوں کے متضاد ہونے کا نہیں بلکہ اس نفسیاتی دباؤ کا ہے جو ان توقعات پر پورا نہ اترنے کے بعد گھر اور دفتر دونوں کے انتظام میں نااہلی اور ناقابلیت کے احساس سے پیدا ہوتا ہے۔

خواتین میں نفسیاتی دباؤ

اکثر خواتین معاشی مجبوری کے تحت فل ٹائم جاب کرتی ہیں۔ مسز علی گزشتہ چھ سال سے ایک پرائیوٹ کمپنی میں بطور سیکرٹری ملازمت کر رہی ہیں اور پانچ سالہ بچے کی ماں بھی ہیں۔ ان کا کہنا ہے۔

"میں معاشی مجبوری کی بنا پر ملازمت کر رہی ہوں۔ میرے شوہر کی آمدنی گھر کے اخراجات پورے کرنے کے لیے ناکافی ہے۔ ملازمت کرنے سے پہلے میں نے اور شوہر نے ہر پہلو پر غور کیا کہ بچے پر میری ملازمت کا کیا اثر پڑے گا....؟ ہم اپنے بچے کی تعلیم اور ضروریات پر زیادہ پیسے خرچ کر سکیں گے وغیرہ لیکن جب میں نے دفتر جانا شروع کیا تو ہر وقت ایک احساس جرم ساتھ رہتا۔ اگر میرے بچے کو کھانسی یا نزلہ ہو جاتا تو مجھے اس میں اپنا قصور نظر آتا۔ اگر وہ بدتمیز یا جھلایا ہوا ہوتا تو میں سمجھتی کہ یہ اس وجہ سے ہے کہ میں اسے دن بھر کے لیے اکیلا چھوڑ دیتی ہوں۔ کبھی میں اس کے ساتھ پیار محبت سے پیش آتی ہوں تو کبھی اس کے ساتھ سخت اور درشت رویہ اختیار کرتی ہوں اگر کبھی آفس میں دیر ہو جائے تو بیٹے کو بہلانے کے لیے آئس کریم یا پیزا کھانے کے لیے لے جاتی ہوں لیکن دوسرے دن اس کی پیزا کھانے کی فرمائش مجھے ناگوار گزرتی ہے اور میں اسے بری طرح ڈانٹ دیتی ہوں۔ جب میرا دن اچھا گزرتا ہے تو میں اسے خوب گلے لگا کر پیار کرتی ہوں۔ مگر جب دن بدمزگی میں گزرے تو میرا دل چاہتا ہے کہ خود کو ایک کمرے میں بند کر کے خوب زور زور سے چلاؤں، اس وقت میں بیٹے کے ساتھ بالکل کھیلنا پسند نہیں کرتی۔ دوسرے الفاظ میں دفتری زندگی میری ذاتی زندگی پر بری طرح اثر انداز ہو رہی ہے۔"

بینک آفیسر کیا کہتی ہیں....؟

"میں ان ماؤں میں سے ہوں جو رات گئے بچوں کو ہوم ورک کرواتی ہیں اور امتحانات سے پہلے تمام مضامین کی تیاری کرواتی ہیں" یہ خیالات ہیں مسز فرقان کے جو ایک بینک آفیسر ہیں "میرے شوہر فرقان بہت اچھے انسان ہیں۔ وہ گھریلو ذمہ داریوں میں میرا ہاتھ بٹاتے ہیں لیکن بچے اپنی ضروریات کے لیے میری جانب دوڑتے ہیں۔ کیونکہ ان کا خیال ہے کہ یہ میری ذمہ داری ہے۔ کبھی وہ اسپورٹ ڈے کے لیے ٹی شرٹ خریدنے کے لیے مجھے بازار لے جاتے ہیں تو اپنا ہوم ورک بھی مجھ سے ہی چیک کرواتے ہیں۔ میرے شوہر مجھ سے کہتے ہیں کہ میں نے بچوں کو بگاڑ دیا ہے، انہیں آزاد اور خود مختار بننا چاہیے لیکن میں چاہتی ہوں کہ بچوں کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ میں ان کی زندگی کی چھوٹی سی چھوٹی ضروریات کا بھی خیال رکھتی ہوں۔ انہیں احساس رہے کہ دفتری مصروفیات میرے اور ان کے درمیان حائل نہیں ہو سکتیں۔"

دفتری کام میں دل نہیں لگتا....؟

ایسی خواتین جو کل وقتی ملازمت کرتی ہیں ان پر شدید پیشہ ورانہ دباؤ رہتا ہے۔ مثال کے طور پر دفتر میں میٹنگ ہو رہی ہو جس میں اگلے سال کے بجٹ کا خاکہ مرتب کیا جا رہا ہے۔ عین اس وقت آپ دل ہی دل میں دعا مانگ رہی ہوں کہ آپ کے بیٹے نے لنچ کر لیا ہو یا کہیں وہ باہر کھیلنے اکیلا نہ چلا گیا ہوں۔ گویا آپ میٹنگ میں ہونے والی بجٹ پر دھیان نہیں دے پا رہی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اٹھ کھڑی ہوں اور کہنے لگیں۔

"معاف کیجیے گا یہ بحث کسی اور دن نہیں ہو سکتی۔ کل میرے بیٹے کا ہسٹری ٹیسٹ ہے۔" جیسا کہ مسز طاہر کے ساتھ ہوتا ہے۔ ان کا کہنا ہے۔ "دفتر میں میرا ذہن بالکل بند ہوتا ہے۔ کیونکہ مجھے معلوم ہوتا ہے کہ میرا بیٹا میرے بغیر کھانے پر آمادہ نہیں ہو گا۔ وہ چاہتا ہے کہ میں ہر وقت اس کے ساتھ رہوں اور اسے اپنے ہاتھ سے کھانا کھلاؤں، جونہی میٹنگ ختم ہوتی ہے۔ میں گھر جلد از جلد پہنچنے کی کوشش کرتی ہوں تاکہ اس کے ہونے سے پہلے گھر پہنچ جاؤں لیکن اکثر گھر پہنچنے تک وہ میرا انتظار کرتے کرتے سو چکا ہوتا ہے۔ جو میرے لیے انتہائی دکھ اور تکلیف کا باعث بنتا ہے۔"

گھریلو پریشانیاں گھر تک رکھیں

ملازمت پیشہ ماؤں کے لیے مشکل یہ ہے کہ وہ ذہنی طور پر گھریلو الجھنیں اور معاملات دفتر میں نہ لے آئیں اور یہ بھی لازمی ہے کہ وہ انہیں بھول کر صرف اور صرف دفتری کاموں پر توجہ دیں۔ عموماً دفتر میں خواتین سے بھی وہی کام لیا جاتا ہے جو مرد سے لیا جاتا ہے، ان سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ سفر کریں۔ میٹنگوں میں دیر تک شریک ہوں، دفتر کے مطلوبہ اہداف اور مقاصد پورے کریں لیکن جب وہ گھر میں داخل ہوتی ہیں تو بچوں اور گھر کی ذمہ داریاں ان کی منتظر ہوتی ہیں اور وہ چہرے پر مسکراہٹ سجائے کسی تھکن کا اظہار کیے بغیر انہیں سنبھالنے کی کوشش کرتی ہیں۔

شریک سفر کو بچے کی ذمہ دایوں میں شریک کریں

بچوں کے تقاضے روزانہ کی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ یہ ایسی ضروریات نہیں جنہیں چھٹی کے دن تک ٹالا جا سکے۔ اگر آپ ملازمت پیشہ ماں ہیں تو حتی الامکان اپنے شریک سفر کو بچے کی ذمہ داریاں پوری کرنے میں شریک کریں۔ بچوں کی پرورش میں ابتداء ہی سے انہیں ذہنی طور پر تیار کریں کہ وہ اپنی ضروریات کی تکمیل میں ماں اور باپ دونوں سے توقعات وابستہ رکھتے ہوئے نہ صرف اپنے لیے بلکہ والدین کے لیے بھی زندگی کو آسان بنائیں۔

ساس بہو کے جھگڑے اگر وقت پر نہ نمٹائے جائیں تو سنگین صورتحال اختیار کر جاتے ہیں۔ خواتین اپنے طور پر خوش فہمی میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ بہنیں ہوں، ماں بیٹی ہوں، نند بھابھی ہوں یا پھر ساس بہو ان رشتوں میں اونچ نیچ ہو سکتی ہے۔ بہو اگر خود کو مظلوم سمجھ لے تو اسے ہر شخص خاص طور پر ساس اپنی دشمن لگتی ہے۔ دراصل ہماری

رشتے احترام سے قائم رہتے ہیں

سوسائٹی لڑکیوں کی سوچ اور ان کے کردار کو اسی انداز میں ڈھالتی ہے۔

> ہر تعلق اور رشتہ نبھانے سے نبھتا ہے....

ایک مفکر کے بقول رشتوں کی مٹھاس برقرار رکھنے کے لیے انہیں ناموں سے آزاد کر دینا چاہیے یعنی اگر بہو ساس کو ماں سمجھ لے تو گھر میں امن وامان رہے گا۔ ساس بھی بہو کو اپنی بیٹی مانے تو اس کے قریب ہو سکتی ہے۔ اصل حقائق یہ ہیں کہ نئی اور پرانی نسل کے مابین حائل یہ دیوار بڑھتی ہی چلی جارہی ہے۔ معاشرتی اقدار بھی اب تک وہی ہیں۔

مرد کو گھر کے سربراہ کی حیثیت حاصل ہے اور عورت کو گھر اور چار دیواری تک محدود رہنے کی نصیحت آج بھی کی جاتی ہے۔ رشتہ چاہے کوئی بھی ہو اس کے اثرات ایسے ہونے چاہئیں کہ سب خوش رہیں۔ یہ رشتے اور تعلقات ہی تو ہوتے ہیں جو سب کے لیے اچھے یا برے، تلخ یا خوش کن تجربات بناتے ہیں۔ یاد رکھیں رشتوں کو بوجھ نہیں بننا چاہیے۔ خوشی کے لمحات جتنے بھی ملیں انہیں مٹھی میں بند کر لیں۔ جو تعلق خوشی، دلچسپی اور اعتماد سے خالی ہوتا ہے اسے نبھاتے نبھاتے زندگی تو کٹ سکتی ہے مگر آپ خوش نہیں رہ سکتے۔ خوش کن تعلقات بھی خود بخود نہیں بن جاتے بلکہ انہیں بنانے اور پھر قائم رکھنے کے لیے بھی سخت محنت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے مشترکہ خاندانی نظام میں جہاں مختلف شخصیتوں، ضرورتوں اور مفادات وغیرہ کا ٹکراؤ ہوتا ہے ایسے گھرانوں میں تعلقات بننے اور بگڑنے میں ایک لمحہ بھی نہیں لگتا۔ مختصر خاندانی نظام کو اگر آج کی نسل مثالی مانتی ہے تو اس میں اس کا کوئی قصور نہیں کیونکہ بسا اوقات بڑے ہی غلطی کر جاتے ہیں۔ اب یہ خیال عام ہو چکا ہے کہ گھر میں جتنے کم افراد ہوں گے اسی

قدر سکون اور خوشیاں ہوں گی۔

یہاں یہ امر بھی قابل ذکر ہے کہ ہم نے مختصر فیملی سسٹم کو تو بخوشی اپنالیا ہے مگر یہ نہیں سوچا کہ اس کا بچوں پر کیا اثر پڑے گا۔ بہو اپنی ساس نند، دیورانی اور جیٹھانی سے الگ رہ کر خود تو سکون کا سانس لے لیتی ہے مگر وہ اپنے بچوں کو دادا، دادی، پھوپھو، چچا اور ایسے دوسرے رشتوں کی گرمجوشی اور اپنائیت سے محروم کر دیتی ہے۔

ساس بہو کے جھگڑے کا اصل محور اختیارات کی تقسیم ہے۔ محاورہ ہے کہ تالی دونوں ہاتھوں سے بجتی ہے۔ ساس بہو کے رشتے میں دونوں فریقین کے اپنے اپنے موقف ہوتے ہیں۔ یہ بھی ہوتا ہے کہ کبھی ایک فریق حاوی تو کبھی دوسرا زیر۔ میاں صاحب اگر سارا دن آفس میں سر کھپاتے ہیں تو خاتون خانہ بھی گھر کے جھمیلوں اور رشتے داریوں کو نبھاتی ہیں۔ مگر خواتین کو یہ شکایت رہتی ہے کہ میاں صاحب انہیں وقت نہیں دے رہے۔ وہ سارا دن ان کے گھر والوں کی خدمت کرتی ہیں۔ ان سے دور رہتی ہیں اور جب وہ گھر آتے ہیں تو ساس صاحبہ کو بیٹے کے حقوق یاد آجاتے ہیں۔ ماہر سماجیات کہتے ہیں کہ یہ ایک سائیکل ہے جو ہمیشہ سے یوں ہی چل رہا ہے۔

بات پھر وہی ہے کہ ساس، بہو اور شوہر کو اپنی ذمہ داریوں کا احساس ہونا چاہیے۔ ساس اپنی بہو کے لیے یہ سوچے کہ وہ اپنا گھر چھوڑ کر آئی ہے۔ بہو یہ تسلیم کرے کہ اس کا اصل گھر یہی ہے اور شوہر کو چاہیے کہ وہ دونوں کے حقوق اور مفادات کا خیال رکھے۔ بہر حال اس تمام صورتحال میں سب سے زیادہ Compromise لڑکی کو کرنا پڑتا ہے یہ اس کا اخلاقی فریضہ بھی ہے اور آئندہ زندگی کے لیے خوشی کا پیغام بھی۔ ایسی بھی کئی مثالیں ہیں کہ خواتین اپنی ذات کی نفی کر کے سسرال اور دیگر رشتے داریوں کو نبھاتی چلی جاتی ہیں مگر طویل عرصے بعد انہیں اپنی کم مائیگی کا احساس ہوتا ہے۔

ہر انسان کی فطرت مختلف ہوتی ہے مگر ہر رشتے میں اعتدال رکھا جائے میانہ روی اور درگزر سے کام لیا جائے ایک دوسرے کی خامیوں کو نظر انداز کر کے گھر کا ماحول خوشگوار رکھا جائے تو کسی بھی رشتے میں اس قدر سمجھوتے نہ کرنے پڑیں گے کہ وہ رشتے بوجھ معلوم ہوں نہ ہی ان سے گھٹن محسوس ہوگی۔

ہمارے الیکٹرانک اور پرنٹ میڈیا نے بہت سے پوشیدہ معاملات کو لوگوں کے سامنے کھول دیا ہے۔ ہمارے ڈراموں نے متوسط طبقے کی خواتین کو بہت متاثر کیا ہے۔ رشتوں کی نزاکتوں اور احساسات پر بعض میں کہانیاں بنا کر سماج کا منظر نامہ بدل دیا گیا ہے۔

ساس بہو کے رشتے کی انفرادیت یہ ہے کہ دونوں خواتین خود کو مظلوم ظاہر کرتی ہیں اب ایسے میں حالات اکثر قابو سے باہر ہو جاتے ہیں۔ حقیقت جو بھی ہو مگر کسی بھی فریق کو اسے اپنی انا کا مسئلہ نہیں بنانا چاہیے۔ یہ انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے رشتے جڑنے کے بجائے ٹوٹنے لگتے ہیں اور آخر کار بکھر جاتے ہیں۔

گھروں کی تربیت کے۔ ساتھ ساتھ اسکول، کالج اور یونیورسٹی کی سطح پر بھی طلباء کو یہ سمجھنا چاہیے کہ ایک دوسرے کا خیال رکھیں اور مثبت طرز فکر اختیار کریں۔ ہر رشتے کو سنبھالنے کی ذمہ داری صرف عورت پر نہیں ڈالنی چاہیے وہ کسی بھی رشتے میں بندھی ہو۔ نہ ہی مرد سے یہ توقع رکھنی چاہیے کہ وہ سب درست کر دے گا۔ رشتے میں آنے والی اونچ نیچ باہمی محبت سے دور کی جا سکتی ہے۔ ہر رشتے اور تعلق میں تمام فریقین کو اپنی کوشش کرنی ہوتی ہے۔ یہ صرف کسی ایک انسان کی کوشش سے نہیں بنتے نہ بگڑتے ہیں۔

✻

بچوں پر اپنی مرضی مسلط نہ کریں

ان کی رہنمائی کریں....

سدرہ اظہر

والدین اور اولاد کا رشتہ لازوال محبت سے بنتا ہے، اولاد کی پرورش سے لے کر ان کی دیکھ بھال، تعلیم، ملازمت، شادی ہر معاملے میں والدین کا کردار اہم ہے، بچہ سب سے زیادہ اپنا وقت گھر پر گزارتا ہے وہ والدین سے ہی قریب ہوتا ہے۔ بچے کے تمام تر معاملات اور دیکھ بھال کی ذمہ داری والدین پر عائد ہوتی ہے۔ جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے جاتے ہیں اور باہر کی دنیا میں قدم رکھتے ہیں ویسے ہی ان کے سوچنے کا انداز بھی بدلنے لگتا ہے۔ ایک وقت ہوتا ہے جب وہ مکمل طور پر اپنے والدین پر انحصار کر رہے ہوتے ہیں اور پھر جب وہ خود مختار ہونے لگتے ہیں تو والدین اور اولاد کے مابین اختلافات شروع ہو جاتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ وہ بچے جو ہر کام والدین کی مرضی سے کرنے کے عادی ہوتے ہیں جب وہ کوئی کام خود سے یا کسی دوست کی مدد سے کرنے لگتے ہیں تو والدین پریشان ہو جاتے ہیں۔ جبکہ یہ فطری سی بات ہے ہر شخص دوسروں پر ساری زندگی انحصار کرنا نہیں چاہتا۔ یہی صورتحال بچوں کے ساتھ بھی ہے۔

ہم جس معاشرے میں رہتے ہیں وہاں اولاد کے تمام تر فیصلے والدین کے ہی ہاتھ میں ہوتے ہیں، چاہے وہ تعلیم و تربیت، کیریئر یا شادی کا مسئلہ ہو، والدین کے ذہن میں

ہوتا ہے کہ وہ اپنے تجربات کی بنا پر اولاد سے کہیں زیادہ بہتر فیصلہ کر سکتے ہیں۔ ایسے والدین کی نظر میں ان کا بچہ ابھی بھی عمر کے اس حصے میں ہوتا ہے کہ جہاں وہ ہر کام والدین کی مرضی کے مطابق کرنا چاہیے۔

ایسے والدین اسے جو اپنے بچوں کو اپنی مرضی اور

> "جن گھرانوں میں اولاد کو بے جا آزادی دی جاتی ہے وہاں پر بھی بچے ہر وہ فیصلہ کرتے ہیں جن کا اثر اکثر منفی نکلتا ہے۔"

خواہش کے مطابق تعلیم دلاتے اور پھر کیریئر بھی خود چنتے ہیں ان کے بچے نہ چاہتے ہوئے بھی وہ کیریئر اپنا تو لیتے ہیں لیکن خود کو مطمئن نہیں رکھ پاتے۔ ایسی کئی مثالیں ہمارے ارد گرد موجود ہیں کہ جہاں بچوں نے والدین کی خواہش کو پورا کرنے کے لیے میڈیکل یا انجینئرنگ کی تعلیم تو حاصل کی لیکن بعد میں اسے اپنا پروفیشن نہیں بنایا بلکہ وہ فیلڈ اپنائی جو انہیں پسند تھی۔ اسی طرح جب شادی کا معاملہ ہو تو اکثر والدین چاہتے ہیں کہ وہ ہی لڑکا یا لڑکی منتخب کریں اولاد اپنی من مانی کرنا چاہے تو اس وقت والدین کی ناراضگی اور اختلافات کا سامنا ہوتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ والدین جو اپنے بچوں کے ہر معاملات میں مداخلت، روک ٹوک کرنے سے باز نہیں آتے۔ بیٹیوں سے ان کے سسرال، شوہر کے حوالے سے ہر لمحے کا احوال لینا ان کے درمیان اگر کوئی چھوٹی موٹی لڑائی ہو جائے تو فوراً اس میں اپنا کردار ادا کرنے کی کوشش کرنا بیٹیوں کو غلط مشورے دینا ہر وقت انہیں اپنے پاس بلانا یا ان کے گھر جانا اسی طرح بیٹے کے ایک ساتھ آنے جانے، بات چیت دیگر معاملات میں مداخلت اکثر شادیوں کو خراب کرنے کا باعث ہوتی ہے۔

اسی طرح وہ والدین جو اپنی اولاد پر بے جا سختی کرتے ہوں، تنقید کرتے ہوں یا پھر اپنے بچوں کو یہ احساس شدت سے دلاتے ہوں کہ ان میں کوئی بھی فیصلہ لینے کی صلاحیت موجود نہیں ہے تو ایسے بچے بڑے ہو کر احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور اپنے کسی بھی معاملے کو ٹھیک سے حل نہیں کر پاتے کیونکہ ان کی فیصلہ سازی کی قوت کمزور یا ختم ہو جاتی ہے۔

یہ صورت حال صرف ان ہی گھرانوں میں نظر آتی ہے جہاں فیصلے کا اختیار صرف والدین کو حاصل ہوتا ہے۔ اس میں کوئی شک و شبہ کی گنجائش نہیں کہ والدین کا تجربہ اولاد سے کہیں زیادہ ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود اولاد کی زندگی کا ہر فیصلہ کرنا اور بچوں سے رائے لیے بغیر صرف حکم صادر کرنا غیر مناسب رویہ ہے۔ اگر والدین بچوں کے ساتھ شفقت اور دوستی کے بجائے سختی، زبردستی اور تنقیدانہ رویہ اختیار کریں تو مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

کیا والدین کو اپنی اولاد کو سمجھنا چاہیے.....؟ یہ ایک ایسا سوال ہے جس کے کئی پہلو ہیں۔ ہمارا اگلا سوال والدین اور نوجوانوں سے تھا کہ کیا والدین کو اپنے بچوں کو Space دینی چاہیے.....؟ کیا والدین کو ہی اولاد کے تمام تر فیصلے خود کرنے چاہئیں.....؟ کیا کیریئر، تعلیم اور شادی کے حوالے سے اولاد سے ان کی رائے لینا ضروری ہے.....؟ کیا وہ بچے جنہوں نے اپنے والدین کی خواہش کے مطابق ہر کام کیا، جبکہ وہ کرنا کچھ اور چاہتے تھے کیا وہ ان کیے گئے فیصلوں سے مطمئن ہیں.....؟ کیا بچے کوئی بھی فیصلہ ٹھیک سے نہیں کر سکتے.....؟ اور بچوں کے ساتھ کیا رویہ رکھنا مناسب ہے.....؟ اس سلسلے میں ہم نے کچھ والدین اور نوجوانوں سے رائے بھی طلب کی کہ ان کا اس مسئلہ کے حوالے سے کیا کہنا ہے۔

مسز فاروق (ہاؤس وائف ہیں) کا کہنا یہ ہے "اگر بچوں کے ساتھ رویہ دوستانہ رکھا جائے اور انہیں خود سے قریب رکھا جائے تو ایسے بچوں سے غلطی ہونے کے امکانات خاصے کم ہو جاتے ہیں کیونکہ ایسے بچے والدین سے سب کچھ شیئر کرتے ہیں لیکن اگر بلاوجہ بچوں کے چھوٹے چھوٹے معاملات میں مداخلت کی جائے تو ان کی شخصیت ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو سکتی ہے۔ والدین ساری زندگی تو بچوں کے ساتھ نہیں رہ سکتے پورے اعتماد کے ساتھ لیکن اپنے بچوں کی شخصیت کی تعمیر اس طرح کریں کہ وہ اپنے پیروں پر کھڑے ہو سکیں۔ فیصلہ اگر کیریئر، شادی کا ہو اور اگر آپ کے بچے نے انتخاب بھی ٹھیک کیا

ہو تو ان کی خواہش کو مان لینے سے کوئی فرق نہیں پڑتا کیونکہ بعض اوقات والدین کے کیے گئے فیصلے بھی غلط ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر والدین اپنی ہر خواہش دباؤ کے ذریعے اپنی اولاد سے پوری کروائیں گے تو ہو سکتا ہے وہ خواہش پوری تو ہو جائے لیکن پھر وہ بچے ذہنی طور پر اپنے والدین سے بہت دور ہو جائے گا۔ اس طرح رشتوں میں لحاظ اور عزت ختم ہو جاتی ہے اور پھر گھر جہنم کا نقشہ پیش کرنے لگتا ہے۔"

اس بارے میں شاہد احمد جو ایک پرائیویٹ ادارے سے منسلک ہیں کا کہنا ہے کہ "والدین کو اپنے بچوں کی گرومنگ اس طرح کرنی چاہیے کہ وہ اپنی زندگی کے تمام فیصلے خود بہتر طریقے سے کر سکیں خواہ وہ کیریئر ہو یا پھر شادی، لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے جب والدین اور بچوں کے درمیان دوستانہ تعلقات ہوں والدین کو بھی سمجھنا چاہیے کہ ان کے بچے کیا چاہتے ہیں۔ تعلقات بہتر ہوں گے تو فیصلے بھی بہتر ہوں گے۔"

مسز عظیم ہاؤس وائف ہیں ان کا جواب یہ تھا کہ "اولاد کے تمام تر فیصلے والدین کے ہاتھ میں ہونے چاہئیں خاص کر بیٹیوں کے معاملے میں..... ان کا کہنا ہے کہ بچے صحیح یا غلط نہیں جانتے نہ ہی وہ تجربہ رکھتے ہیں۔ والدین جو فیصلے تجربات کی بنیاد پر کرتے ہیں وہ صحیح ثابت ہوتے ہیں چاہے وہ تعلیم ہو، فیلڈ کا انتخاب ہو یا پھر شادی..... ہاں البتہ میرا خیال ہے کہ شادی کا فیصلہ اگر میرا بیٹا اپنی مرضی سے کرنا چاہے تو مجھے اعتراض نہیں ہو گا لیکن یہ اختیار بیٹی کو حاصل نہیں کیونکہ ہم جس معاشرے میں رہتے ہیں وہاں یہ ٹھیک نہیں کہ لڑکیاں اپنے فیصلے خود کریں۔"

حرا جلیل طالبہ ہیں ان کا اس سلسلے میں جواب تھا کہ "ہم جس معاشرے میں رہتے ہیں وہاں اولاد کے فیصلے والدین ہی کرتے ہیں اور یہ ٹھیک بھی ہے لیکن کچھ معاملات میں بچوں کے رجحان کو سامنے رکھتے ہوئے اگر والدین تھوڑی نرمی کا مظاہرہ کریں تو یہ اچھی بات ہو گی۔ میں فائن آرٹس میں کچھ کرنا چاہتی تھی لیکن والدین کا کہنا تھا کہ فائن آرٹس کوئی فیلڈ نہیں اور والدین کی مرضی کے مطابق میں نے کامرس کی فیلڈ چن لی لیکن میں خود کو کسی بھی طور پر مطمئن نہیں پاتی۔"

مسز تیمور انجینئر ہیں اور جاب کے ساتھ ساتھ گھریلو ذمہ داری بھی بخوبی نبھا رہی ہیں انہوں نے اپنا تجربہ بیان کرتے ہوئے کہا کہ انہوں نے تعلیم سے لے کر جاب اور پھر پسند کی شادی کرنے تک کے تمام فیصلے خود کیے اور آج وہ بہت اچھی زندگی گزار رہی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ آج وہ جس مقام پر بھی ہیں اس میں ان کے والدین کی تربیت کا بہت عمل دخل ہے۔ ان کے والدین نے ان کو اعتماد دیا اور ان کی شخصیت کو اتنا مضبوط بنایا کہ وہ آج اس قابل ہیں کہ اپنے فیصلوں کو درست ثابت کر سکیں۔

محمد دلاور سوفٹ ویئر انجینئر ہیں ان کا کہنا ہے کہ ان کے گھر میں تمام تر فیصلے ان کے والد لیتے ہیں چاہے اس پر کسی کو اختلاف ہی کیوں نہ ہو۔ تعلیم سے لے کر کیریئر کے انتخاب تک میں ان کے والد کی مرضی شامل رہی۔ وہ ڈاکٹر بننا چاہتے تھے لیکن والد کی خواہش کے مطابق سوفٹ ویئر انجینئر بنے۔ میرا بھائی پسند کی شادی کرنا چاہتا تھا لیکن والد کی ضد کے باعث آخر بھائی کو جھکنا پڑا ہماری خواہش اور مرضی کا کوئی احترام نہیں کہ آخری فیصلہ تو والد صاحب کا ہی ہو گا۔

محمود زاہد بینکر ہیں اس بارے میں ان کا کہنا تھا کہ "انہیں بچپن میں پڑھائی سے کوئی دلچسپی نہیں تھی ان کے والدین نے بہت کوششوں اور محنت سے انہیں MBA کروا دیا تعلیم اور کیریئر کے حوالے سے ان کے والدین ہمیشہ ان سے پریشان رہے لیکن آج وہ سیٹل ہیں۔ اس

معاملے میں وہ تمام تر کریڈٹ اپنے والدین کو دیتے ہیں کہ اگر وہ محنت اور صحیح فیصلہ نہ کرتے تو شاید آج وہ اتنے کامیاب انسان نہ ہوتے۔ ان کا کہنا تھا کہ جب انہوں نے اپنی پسند کی شادی کا فیصلہ لیا تو ان کے والدین نے اس فیصلے کو بخوشی قبول کیا۔ محمود کا کہنا ہے کہ اولاد اور والدین کے درمیان اگر رشتہ دوستی اور انڈر اسٹینڈنگ کا ہو تو کبھی مشکلات نہیں آسکتیں۔ فیصلہ کوئی بھی ٹھیک لے سکتا ہے بشرطیکہ فیصلوں کا احترام کیا جائے جو آپ کے اپنے ہاتھ میں ہو سکتا ہے۔ اگر بات تجربات کی کی جائے تو اس میں کوئی شک نہیں کہ والدین کا تجربہ اولاد سے بہر حال بہت ہی زیادہ ہوتا ہے۔ وہ زمانے کی اونچ نیچ کو سمجھتے ہیں اور کبھی نہیں چاہتے کہ ان کی اولاد کو کوئی تکلیف اٹھانی پڑے۔ والدین ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ اولاد کوئی ایسا کام نہ کرے جس سے نقصان کا اندیشہ ہو لیکن اس کے باوجود یہ بھی سننے کو ملتا ہے کہ کسی لڑکے یا لڑکی نے والدین کی مرضی کے خلاف شادی کرلی یا پھر یہ بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ پیشے کے اعتبار سے کوئی ڈاکٹر، انجینئر ہے لیکن وہ شوبزنس یا صحافت میں اپنا کیریئر بنا رہا ہے لیکن اس کے باوجود انتہائی مہارت سے اس میں کام کر رہا ہوتا یا ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ایک اچھے ہنستے بستے گھرانے میں اس وقت لڑائی جھگڑے عروج پر پہنچ جاتے ہیں جب وہاں کوئی بچہ یہ کہہ دے کہ وہ اپنی پسند کی شادی کرنا چاہتا ہے اور یا تو وہ شادی اختلافات کی شدت کے باعث ہو نہیں پاتی یا پھر اگر ہو جائے تو اختلافات کی نظر بھی ہو جاتی ہے۔ کئی گھرانے اپنی بیٹیوں کی شادی کی عمر صرف اس لیے نکال دیتے ہیں کہ انہیں خوب سے خوب تر کی تلاش ہوتی ہے ان کے گھرانوں میں بچوں کو اختیار یا حق حاصل نہیں ہوتا کہ وہ اپنی مرضی سے کوئی فیصلہ کر سکیں۔ اسی طرح کئی گھروں کا ماحول اتنا کشیدہ ہوتا ہے کہ وہاں پر رہنے والا بچہ یہ سوچتا ہے کہ اگر وہ کوئی بھی کام کرنے گا یا اپنی مرضی سے کوئی بھی فیصلہ کرے گا تو وہ اس کے والدین قبول نہیں کریں گے۔ ایسے گھروں میں بچے اپنے والدین سے ذہنی طور پر بہت دور ہوتے ہیں ان میں خوف اور عدم اعتماد ہوتا ہے اور پھر اچانک ہی سے ان میں بغاوت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ ایسے کام کر گزرتے ہیں جن کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ یہاں دو مختلف رائے نہیں کہ حد سے زیادہ دی جانے والی آزادی اور بے جا سختی دونوں ہی بچوں کو بگاڑنے کا سبب بنتی ہیں جن گھرانوں میں اولاد کو بے جا آزادی دی جاتی ہے وہاں پر بھی بچے ہر وہ فیصلہ کرتے ہیں جن کا اثر اکثر منفی نکلتا ہے اور جہاں بے جا سختی، گھٹا ہوا ماحول، روک ٹوک ہو وہاں پر بھی بچے شروع میں تو خوف زدہ رہتے ہیں بعد میں سرکش اور باغی ہو جاتے ہیں۔ اس جیسی کئی مثالیں ہمارے ارد گرد موجود ہیں جہاں والدین یہ سمجھتے ہیں کہ اگر وہ اولاد سے اپنی ہر بات منوائیں گے تو اس میں کوئی حرج نہیں کیونکہ یہ ان کا حق ہے اور اگر وہ بچے دباؤ میں یا احترام کے پیش نظر اپنی خواہشات کو مار کر والدین کا کہنا مانتے ہیں ایسے بچوں کے والدین اس خوش فہمی میں جی رہے ہوتے ہیں کہ ان کی اولاد بے حد فرمانبردار ہے لیکن حقیقت میں جس قدر وہ اولاد اپنے والدین سے بدگمان ہوتی ہے اس کا اندازہ ان کے والدین بھی نہیں لگا پاتے۔

بچے باہر کی دنیا میں قدم رکھتے ہیں اور دوسرے بچوں اور ان کے والدین کے رویوں سے اپنے والدین کا موازنہ کرتے ہیں تو ان میں کئی تبدیلیاں آنے لگتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں مثبت اور منفی دونوں طرح کی ہو سکتی ہیں لیکن اگر والدین اپنے بچوں کی ضروریات و خواہشات کا خیال رکھیں تو عین ممکن ہے کہ گھر میں ایک پر سکون فضا قائم

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

بچت ہی میں بچت ہے

مہینہ چلانے کے لیے منصوبہ بندی
خواتین کی ذمہ داری۔۔۔پیسوں کی بچت

اگر آپ آج سے پیسے بچانے کی کوشش کرتے ہیں تو مستقبل کے لیے کئی سہولتوں کی بنیاد رکھتے ہیں۔ کسی بھی چیز کو بے کار سمجھ کر نہ پھینکیں بلکہ پہلے اچھی طرح دیکھ کر لیں کہ یہ چیز کسی کام آسکتی ہے۔ فرنیچر یا الیکٹرونکس آئٹمز کو کسی معمولی نقص کی وجہ سے کباڑ خانے کی نذر نہ کریں بلکہ کوشش کریں کہ اس کی مرمت کر کے اسے دوبارہ قابل استعمال بنایا جائے۔ اگر ایسا ارادہ نہ بھی ہو تو اپنے ارد گرد نظر ڈالیں ہو سکتا ہے جو چیز آپ کے نزدیک بے کار ہے کسی کے لیے بہت ہی کارآمد ہو۔ قریبی حلقے میں دیکھ لیں کہ کسی کو اس کی ضرورت تو نہیں۔

بجٹ بنانے کا طریقہ

بجٹ صرف حساب لگانے کے لیے نہ بنایا جائے بلکہ اس پر عمل درآمد کرنا بھی ضروری ہے۔ بجٹ نہ صرف آپ کی گھریلو معیشت میں مددگار ثابت ہوتا ہے بلکہ آپ کو یہ بھی پتا ہوتا ہے کہ آپ کا پیسہ اسی کام میں استعمال ہو رہا ہے جس میں آپ اسے خرچ کرنا چاہتی ہیں۔ اگر مہینے کے آخری دنوں میں آپ کا بجٹ آؤٹ ہو جاتا ہے تو اس کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کہیں نہ کہیں غلطی کر رہی ہیں۔ آپ کو سمجھداری سے بچت کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

بجٹ بنانے کے کئی طریقے ہو سکتے ہیں۔ گھریلو اشیاء کی خریداری کے لیے گروسری لسٹ ترتیب دیں۔ شاپنگ

سمجھدار خواتین کی یہ ذمہ داری ہے کہ بہتر طور پر مہینہ چلانے کے لیے گھر کا بجٹ ترتیب دیں۔ اس بجٹ کا آغاز کچن کی ضروریات کو سامنے رکھتے ہوئے اور دیگر گھریلو اشیاء کی لسٹ بنانے سے کرنا چاہیے لیکن اکثر دیکھا گیا ہے کہ ایسے مرد و خواتین جو ملازمت کرتے ہیں وہ بجٹ بنانے کے باوجود بھی بچت نہیں کر پاتے۔ اخراجات اور آمدنی میں توازن رکھنا ہی کسی بھی سلیقہ شعار گھرانے کی پہلی ترجیح اور خوبی ہونی چاہیے۔ لیکن اکثر لوگ یہی غلطی کرتے ہیں اور نتیجے میں وہ یہ نہیں سوچتے کہ اتنا بے جا خرچ ان کو مہینے ان کو مہینے کے آخر میں مشکل میں ڈال سکتا ہے۔ اس لیے خواتین اور مردوں کی یہ ذمہ داری ہے کہ مہینے کے آغاز پر ایک بجٹ ترتیب دیں اور اپنی آمدنی اور اخراجات کو سامنے رکھتے ہوئے ہی منصوبہ بندی کریں۔

پر جانے سے پہلے بجٹ ترتیب دیں۔

اس کے علاوہ مہمانوں کے لیے بھی کچھ رقم اپنے بجٹ میں محفوظ بنالیں۔ بجٹ کی ترتیب سے آپ کے غیر ضروری خرچ کم ہونے لگیں گے۔

پریشانی کے حالات

پریشانی کب، کیسے، کہاں سے آئے کسی کو معلوم نہیں ہوتا۔ کوئی نہیں جانتا کہ کب کون سا مسئلہ انسان کو پریشانی میں مبتلا کردے۔ اس لیے مہنگائی کے اس دور میں ضروری ہے کہ بجٹ کا کچھ حصہ احتیاط کے طور پر بچا کے رکھا جائے تا کہ کسی تکلیف، بیماری یا کسی عزیز کی شادی وغیرہ کے موقع پر کام آسکے۔ ایسی صورت میں بچائی گئی رقم آپ کو بہت بڑی نعمت لگے گی۔

اخراجات پر نظر رکھیں

اگر آپ یہ محسوس کررہے ہیں کہ آپ بچت نہیں کر پارہے تو آپ کو اپنے اخراجات کی ایک مستقل پلاننگ کرنی چاہیے۔ اخراجات پر قابو پانے کی زیادہ سنجیدگی سے کوشش کرنی چاہیے۔ دیکھا گیا ہے کہ شاپنگ کے دوران بعض اوقات ہم وہ چیزیں بھی خرید لیتے ہیں جو ہماری لسٹ میں شامل ہی نہیں ہوتیں یا کم از کم ان کی کوئی فوری ضرورت نہیں ہوتی۔ جب آپ سنبھل سنبھل کر چلیں گی تو فضول خرچی کے امکانات بھی کم سے کم ہوتے جائیں گے اور آپ کچھ نہ کچھ بچت کرنے میں ضرور کامیاب ہوجائیں گی۔ ہوسکتا ہے اس ماہ آپ نے کپڑے نہ بنائے ہوں، یا ہوٹلنگ نہ کی ہو۔ یا بجلی استعمال کرنے میں احتیاط برتی ہو جس کی وجہ سے بل کم آیا ہو تو اس سے آپ کو کچھ سیونگ کرنے میں مدد ملے گی۔ بچت ایک روپے کی ہو یا ایک ہزار روپے کی ہمیشہ فائدہ مند ہوتی ہے اس لیے ہر طرح سے بچت کی کوشش کرنی چاہیے۔

انویسٹ کرنا

انویسٹمنٹ کا آغاز کسی بھی وقت کیا جاسکتا ہے۔ ماہانہ آمدنی والے افراد سیونگ سرٹیفکٹس، پرائز بانڈ وغیرہ سے بچت کرسکتے ہیں۔ کئی لوگ اسٹاک ایکسچینج میں شیئرز کی خرید و فروخت میں سرمایہ لگانا منافع بخش سمجھتے ہیں۔ بچت کرنے کا طریقہ بی سی ڈالنا بھی ہے، کم از کم آپ اس طرح پابند ہوجاتے ہیں۔ کہ اتنی رقم تو آپ کو ہر حال میں بچانی ہے۔

ریٹائرڈ افراد

ایسے مرد و خواتین جو ایک طویل عرصے سے ملازمت کررہے ہیں انہیں اب اپنی ریٹائرمنٹ کے بعد کی زندگی گزارنے کے بارے میں سوچنا چاہیے۔ اس کے لیے آپ کسی چھوٹے کاروبار میں کچھ رقم لگاسکتے ہیں تا کہ ملازمت ختم ہونے کے بعد آپ کے پاس روزگار موجود ہو۔ آپ کو چاہیے کہ کسی سستے علاقہ میں پلاٹ یا فلیٹ بک کروالیں۔ یہ بھی بہترین انویسٹمنٹ ہوسکتی ہے جو آگے چل کر آپ کو یقینی منافع دے سکتی ہے، کیونکہ زمین اور مکانات کی قیمتوں میں اضافہ ہی ہوتا دیکھا گیا ہے۔ دور اندیشی اور دانشمندی کا تقاضا ہے کہ آپ اپنے مستقبل پر نظر رکھیں۔

اہم سرمایہ کاری بیمہ پالیسی

مغربی ممالک میں بیمہ پالیسی اہم سرمایہ کاری تصور کی جاتی ہے۔ ان ممالک کے مطابق یہ چیز زندگی اور صحت کے لیے ناگزیر ہے۔ ان ممالک میں ملازمت حاصل کرتے وقت ہی بیمہ پالیسی لے لی جاتی ہے۔ انشورنس کمپنی کے پاس بچے کی پیدائش تعلیم، ناگہانی صورتحال اور علاج وغیرہ جیسے کاموں کے لیے سرمایہ کاری کے مختلف پلان دستیاب ہوتے ہیں۔

سیدھی سی بات ہے کہ جو آج بچائیں گے کل آپ ہی کے کام آئے گا۔ اس لیے سمجھدار خواتین اور مرد ہونے کے ناطے آپ کو بچت کی عادت ڈالنی چاہیے۔ کہتے ہیں قطرے قطرے سے دریا بنتا ہے، یہ مت سوچیں کہ سو دو سو یا ہزار روپے بچا کر آپ بہت بڑا معرکہ نہیں کرلیں گے، ایسا سوچیں گے تو بچت کی طرف کبھی نہیں آئیں گے۔ ایک مرتبہ آپ اس طرف آکر تو دیکھیں، آپ کو خود معلوم ہوجائے گا کہ یہ کتنے کام کی چیز ہے اور پھر آپ کہیں گے کہ یہ خیال آپ کو پہلے کیوں نہیں آیا۔ ایک مہینے سو روپیہ بچائیں گے وہ اگلے ماہ دو سو بچانے کی تحریک ہوگی اور اکثر مہینے کی آخری تاریخوں میں بعض اوقات جس پریشانی سے آپ کا واسطہ پڑتا ہے اس سے بھی بچیں گی۔ مطلب یہ کہ بچت ہی میں آپ کی بچت ہے۔

بچت نہ کرنے کے بہانے

میرے پاس بمشکل اتنی رقم ہوتی ہے کہ میں خاندان کی کفالت اور دیگر اشیا ضرورت پوری کرسکوں۔

جب میں رقم جمع کرتی ہوں تو میرے شوہر ہمیشہ اسے خرچ کرنے پر اصرار کرتے ہیں، تو ایسی بچت کرنے کا فائدہ....؟ میری آمدنی میں تسلسل نہیں ہے، کبھی بیس ہزار کما لیتا ہوں تو کبھی پندرہ سولہ ہزار۔ ایسے میں بچت کیسے کروں....؟ میری تنخواہ یا آمدنی کا بہت بڑا حصہ قرضوں کی ادائیگی میں چلا جاتا ہے، ایسے میں بچت کا کیسے سوچوں....؟

یوٹیلٹی بلز نے جان عذاب کر رکھی ہے۔ بچوں کی تعلیم کے اخراجات ادا کروں یا بچت کروں....؟

یار میرے تو ہاتھ میں سوراخ ہے۔ ادھر تنخواہ آتی ہے ادھر ختم۔ پتہ نہیں لوگ کیسے بچت کرتے ہیں۔ ارے بھئی پتہ نہیں کب زندگی ساتھ چھوڑ جائے۔ آج کھا پی لیتے ہیں کل کس نے دیکھا....؟

یہ اور اس طرح کی باتیں کئی لوگ کرتے ہیں لیکن جب پریشانی آتی ہے تو خود ہی یہ تسلیم بھی کرتے ہیں کہ یار کاش میں کچھ بچا لیتا۔ تب حالات بہت اچھے تھے۔ آج کام آجاتے۔

بچت کرنے کی کچھ اور تجاویز

چاہے رقم کتنی کم کیوں نہ ہو ایک طرف پس انداز کرنا شروع کردیں۔ یعنی روزانہ یا ہفتہ واری آپ دیکھیں گے، رقم میں اضافہ ہوتا رہے گا۔ غور کرکے تمام غیر ضروری چیزوں کی خریداری ترک کردیں۔ رقم کو محفوظ جگہ رکھیں۔ ترجیحاً گھر سے باہر تا کہ اس تک آپ کی رسائی آسان نہ ہو۔ اس کے لیے ایک بینک اکاؤنٹ بھی کھول لیں۔ بچت و خرچ آپ کی آمدن پر منحصر ہے اور مناسب بچت اسکیم حاصل کرنے سے پہلے سوچ لیں کہ یہ کام بہتر طور پر کیا جاسکتا ہے یا جو آپ اپنے طور پر کرسکتے ہیں۔

آپ ان بچت اسکیموں کو اپنائیں جو آُ کی بچت کے مقاصد سے زیادہ ہم آہنگ ہوں۔

بچت زیادہ سے زیادہ اور جلد از جلد جتنی آپ کرسکتے ہیں ضرور کریں۔ جتنی زیادہ بچت اتنے زیادہ فائدے۔

کسی بھی کام سے قبل آپ آمدنی کا دس فیصد ایک طرف علیحدہ کردیں۔ اگر آپ فی الحال دس فیصد بھی نہیں کرسکتے تو اس سے قدرے کم بچا کر آغاز تو کردیں۔

اپنے ہمراہ زیادہ رقم نہ رکھیے کیونکہ اس طرح اس سے زیادہ خرچ ہونے کا خدشہ ہے۔ رقم احتیاط سے خرچ کریں۔ اگر آپ بڑی اشیاء خریدنا چاہتے ہیں تو بار بار غور کریں کہ یہ آپ دوبارہ فروخت کرکے کچھ حاصل کرسکتے ہیں۔ یعنی ان اشیاء کی ری سیل ویلیو کا بھی جائزہ لیں۔

اگر آپ پر قرض ہے تو پہلے اپنا قرض ادا کریں۔

کچھ لوگ مشورہ دیتے ہیں کہ بچانے سے پہلے قرض اتارو۔ کچھ تجویز کرتے ہیں قرض چکانے کے ساتھ ساتھ بچاتے بھی رہنا چاہیے۔

❁

گھر کو خوشیوں کا گہوارا بنائیے

کوئی گارنٹی نہیں لے سکتا کہ کسی شادی کی کامیابی کی عمر کس قدر طویل ہو سکتی ہے۔

یہ آج کی بات نہیں، شادی ہمیشہ سے ہی جوا تھی، ہوتا دراصل یہ ہے کہ میاں بیوی بھی وقت اور تجربے کے ساتھ ساتھ بدلتے اور بڑے ہوتے ہیں۔ یہ صرف طلسماتی اور تصوراتی کہانیوں کا انجام ہوتا ہے کہ پھر وہ ہنسی خوشی رہنے لگے۔ بدلتی ہوئی زندگی، معاشی و تہذیبی ٹکراؤ، ثقافتی و تعصباتی طرز فکر بھی شادی ٹوٹنے اور گھر کے بکھرنے کی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ شادی کی کوئی گارنٹی نہیں لے سکتا کہ اس کی کامیابی کی عمر کس قدر طویل ہو سکتی ہے۔ یہ کتنی پائیدار اور محبت بھری ہو گی یا چند برسوں بعد دو رفیق ایک دوسرے سے منہ موڑ چکے ہوں گے۔ ہمارے ملک میں بھی پچھلے بیس برسوں میں طلاق کی شرح بڑھ گئی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ فیملی کورٹوں میں ہزاروں مقدمات، بچوں کی سرپرستی اور عدالت سے متعلق فیصلوں کے منتظر ہیں۔

گھر کے بکھرنے اور خاندان کے منتشر ہو جانے کا مسئلہ کہاں سے شروع ہوتا ہے.....؟ جب آپس میں افہام و تفہیم کا رشتہ نہیں رہتا۔ عدم اعتماد، برداشت، شخصیتوں، مزاجوں اور تربیت میں طبقاتی تفریق یہ سب ایسے مسائل ہیں جو ترقی یافتہ معاشرے میں عام ہوتے جا رہے ہیں۔ شوہروں نے بیویوں اور بیویوں نے بھی شوہروں سے غیر ضروری توقعات اور خواہشات کی تکمیل کی ایک لمبی فہرست ترتیب دے رکھی ہے۔ دونوں اطراف کے اکثر والدین نے بھی مسائل کو سلجھانے میں ثالث کا کردار بخوبی انجام دینا چھوڑ دیا ہے۔ بچے بزرگوں سے مشورہ کرنا ضروری نہیں سمجھتے۔

> **اگر ماں مدبر نہ ہو اور وہ نباہ نہ کرنا چاہتی ہو تو ایسے گھرانوں میں بچے روتی ہوئی ماں اور چیختے چلاتے باپ سے ایک ہی سبق لیتے ہیں اور وہ ہوتا ہے بدتمیزی، تشدد اور عدم مفاہمت کا۔**

اگر فریقین باہمی مفاہمت اور رواداری سے کام نہیں لیتے تو ضروری نہیں کہ وہ بچے کی ذمہ داری کا احساس بھی کریں۔ ایسے بہت سے والدین موجود ہیں جو بچوں کی خاطر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ کچھ مرد لڑکوں کی سرپرستی اور

تحویل پر تنازعے کر لڑکیوں کو ماؤں کے ساتھ رہتے ہوئے ہیں۔ بچے اولاد سپرد کر کے اپنی جذباتی ضرورتوں کی تکمیل کرنے کے لیے الگ ہو جاتے ہیں اور بے شمار ایسی ماؤں کی بھی کمی نہیں جو غیر خواہ بچوں کو چھوڑ کر تنہا یا تنہا زندگی گزارنے لگتی ہیں۔ اس پورے منظر نامے میں بچوں کا متاثر ہونا فطری امر ہے۔ بچے کو مجبوری سمجھنا یا اس کی تحویل کے لیے عدالت سے رجوع کرنا اس کی شخصیت کو مسخ کرتا ہے۔ یہ شاید خود غرض افراد نہیں جانتے۔ انہیں بچے کے ذہن میں، بھرپور و مکمل خاندانی زندگی اور گھر یلو آگہی، کے تصور اور جنت ارضی کی حقیقت کا پتا ہی نہیں۔ وہ اپنے تلخ تجربوں اور بد اخلاقی کے مظاہروں سے اس بت کو توڑ دیتے ہیں، جس کے بعد تو بچوں میں محبت کی چاشنی رہتی ہے نہ نگاہوں میں رشتوں کی عزت اور احترام ہی باقی رہتا ہے۔ ہمیں آج ایسے والدین سے مکالمہ کرنا ہے کہ بکھرے ہوئے گھرانے کے بچے جب عمر کے ایک خاص حصے خصوصاً بلوغت کی عمر کو پہنچتے ہیں تو دوسرے مطمئن گھرانوں اور والدین کی شفقتوں سے معمور خاندانوں سے اپنی محرومیوں کا موازنہ کر کے پریشان ہوتے ہیں۔ ان کے ذہنی تفکرات کا اثر عمومی صحت پر پڑتا ہے۔

معاشرے میں کئی گھرانے ایسے بھی موجود ہیں جنہیں خراب خانگی زندگی پر مشتمل کیا جا سکتا ہے۔ جہاں دن رات میاں بیوی اپنے اختلافات کو زیر بحث لاتے ہیں۔ بد اخلاقیوں کا مظاہرہ کرتے ہوئے چیختے چلاتے ہیں۔ اپنی لڑائی کے تکرار اور اختلافات کا اظہار بچوں کے سامنے کرتے ہیں۔ ایسے ماحول میں بچوں کی شخصیت مسخ ہوتی ہے اور محبت بھرے رشتوں سے ان کا اعتبار اٹھتا چلا جاتا ہے۔ وہ سوچتے ہیں کہ کیا ہم کبھی مل جل کر نہیں رہ سکتے.....؟ یا کبھی ہم اچھی طرح بھی رہتے تھے۔ اگر ماں مدبر نہ ہو اور وہ تیاد کرنا جانتی ہو تو ایسے گھرانوں میں بچے روتی ہوئی ماں اور چیختے چلاتے باپ سے ایک ہی سبق لیتے ہیں اور و ہوتا ہے بدتمیزی، تشدد اور عدم مفاہمت کا۔ کیا آپ لڑ اور خود غرضی میں بچوں کو کھو دینا پسند کر سکتے ہیں۔ ذ سوچ لیں کہ مختصر سی زندگی میں کتنے نقصانات او خسارے جھیلے جا سکتے ہیں۔

رشتوں کے بگاڑ کی ایک صورت اس وقت دیکھنے م آتی ہے جب بچوں کی تحویل اور سرپرستی کا مسئلہ عدالتو میں لے جایا جاتا ہے اور من چاہا فیصلہ نہ ہونے کی صورت میں والدین میں سے کوئی ایک فریق اپنے ہی بچے کو ا کرتا ہے یا کرنے کی کوشش میں ناکام ہوتا ہے۔

بچے معصوم ہوتے ہیں۔ وہ عمر کے اس حصے میں ی فیصلہ کرنے کی اہلیت نہیں رکھتے کہ انہیں والدین م سے کسی ایک کا انتخاب کن بنیادوں پر کرنا ہے۔ وہ طلاق ک اذیت جانتے ہیں، نہ انہیں مذہب اور معاشرے کے ضابطوں اور قوانین کا علم ہی ہوتا ہے۔ وہ شروع شر میں یہ تصور بھی نہیں کر پاتے کہ والدین الگ بھی رہ سکتے ہیں یا ان کے سامنے بچوں کی حیثیت ثانوی بھی ہو سکتی ہے۔ بچوں کی شخصیت پر بکھرے ہوئے خاندان کے کبھی اچھے اثرات مرتب نہیں ہوتے۔ یہ بات والدین کو سمجھنی چاہیے مثلاً اگر کسی بچی کو ایسے والدین سے سابقہ جائے تو اس کی جذباتی اور نفسیاتی دنیا میں تہلکہ مچے گا۔ وہ اندر اور باہر کہاں کہاں سے نہیں ٹوٹے گی.....؟ اس صورت میں کہ جب اسے حقیقی ماں یا باپ کے ساتھ ساتھ کسی سوتیلی ماں یا باپ کے ساتھ زندگی گزارنی پڑے تو مسائل سامنے آ سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ وہ ناپسند کی جائے اسے قبول نہ کیا جائے۔ نئے خاندان میں اس کے رشتے استوار نہ ہو سکیں۔

بیٹا ہے تو اسے بھی ایسے مسائل سے نمٹنا پڑ سکتا ہے۔ بچپن میں معصومانہ خواہشوں کی تکمیل نہ ہو تو بھی شخصیت کے پروان چڑھنے میں محرومیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ جس بچے کی شخصیت کی تعمیر میں توازن اور تربیت نہ ہو، اس میں انتقامی جذبے پنپنے لگتے ہیں۔ وہ ساتھیوں پر تشدد کر سکتا ہے، زبانی بدکلامی کر سکتا ہے۔ یہ معاندانہ رویے اس کی بکھری ہوئی شخصیت کو ظاہر کرتے ہیں۔ لیکن بہت سے سوالوں کا جواب اتنی کم عمری میں نہیں ملتا۔ آج کل کئی پر تشدد بچے حقی سرگرمیاں رکھنے والے افراد کے ہتھے چڑھ گئے ہیں، جو غیر اخلاقی حرکات اور جرائم میں انہیں ملوث کر دیتے ہیں۔

والدین کو اپنی زندگیوں میں بچوں کے لیے اتنا وقت ضرور نکالنا چاہیے کہ وہ انہیں بہتر حال اور اچھا مستقبل دے سکیں اور صرف روپے پیسے سے ہی ان کی ضروریات نہ پوری کریں۔ انہیں جذباتی سہارا بھی دیں۔ مثلاً ایک بچہ باپ کی انگلی تھامے پہلے دن اسکول جانا یا سڑک پار کرنا اپنے لیے بہترین تفریح یا جذباتی ضرورت سمجھتا ہے۔ اس سے اسے نفسیاتی تسکین اور خوشی ملتی ہے جو اس کی شخصیت کے خلا کو پر کر دیتی ہے۔ اسی طرح ماں کے ساتھ کوئی نہ کوئی جذباتی وابستگی کی مثال دی جا سکتی ہے لیکن اس صورت میں جب دونوں میں سے کوئی ایک فریق موجود نہ ہو گیا ہو گا.....؟ یہ کمی محرومی کی جو شکل اختیار کرے گی، اس کا تدارک کیسے ممکن ہے۔ ایسے جذباتی نقصانات بچے کو تن تنہا جھیلنے پڑتے ہیں، جس سے اس کی تعلیمی کارکردگی خراب ہوتی ہے۔ وہ دوستوں میں اپنی مقبولیت کھو سکتا ہے اور اس کی ذاتی زندگی اتھل پتھل ہو کر رہ جاتی ہے۔

نفسیاتی ماہرین کے خیال میں بچے عمر کی پختگی کو پہنچ کر والدین کے بجائے دیگر متعلقین کو اس سارے جھگڑے کی جڑ سمجھتے ہیں۔ ماں باپ میں سے کسی ایک سے نفرت کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس سے قطع نظر ممکن یہ بھی ہے کہ ایسا بچہ غلط نہ کریں اور والدین کی امنگوں یا ضرورتوں کا احساس کریں۔ خود اپنا خیال رکھنا شروع کر دیں اور زندگی کو ناکامی سے تعبیر کرنے کے بجائے صحت مندانہ خطوط پر گزارنا شروع کر دیں۔ لیکن کوئی بچہ ایک دن میں بڑا اور ذمہ دار نہیں بن سکتا۔ ایک پودے کا بیج بو کر بھی اس کی نگہداشت کرنی پڑتی ہے، پھر کہیں جا کے وہ تناور ہوتا ہے۔

قارئین کرام سے گزارش

ادارہ روحانی ڈائجسٹ قارئین کرام کی سہولت کی خاطر خط لکھنے والے کرم فرما قارئین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ روحانی ینگ رائٹرز کلب، میری پسندیدہ کتاب، نقد و نظر، معلوماتِ عالم، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، اس ماہ کے بہترین مضامین اور روحانی سوال و جواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور شعبہ سرکولیشن کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبے کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفافہ پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔ نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تاریخ ضرور تحریر کریں۔ بصورتِ دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں ہو گی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

گھریلو کام میں بے احتیاطی

حادثات کا سبب بن سکتی ہے

رضوانہ کوثر

ہر سال سڑکوں پر ہونے والے حادثات کی تعداد گھر میں ہونے والے حادثات کے مقابلے میں بہت کم ہوتی ہے سڑکوں کے حادثات کے مقابلے میں گھر میں بے احتیاطی زیادہ مہلک ثابت ہوتی ہے۔ ذیل میں گھروں میں احتیاطی تدابیر کے بارے میں مفید مشورے درج کیے جا رہے ہیں۔

❀ .... جب آپ چائے بنانے یا گرم پانی کی بوتل تیار کرنے کے لیے پانی گرم کر رہی ہوں تو پانی کو اپنے جسم سے دور رکھیں، بوتل میں پانی بھرنے سے قبل اس کو ہموار سطح پر ڈال کر اس کے اندر موجود ہوا کو خارج کریں اس طرح کی احتیاط سے پانی باہر پھیلنے اور گرنے کا اندیشہ نہیں رہے گا۔

❀ .... جب آپ اپنے ہاتھ میں گرم برتن یا گرم سالن والا برتن تھامے ہوئے کچن سے کمرے میں جا رہی ہوں تو توجہ ادھر ادھر مبذول نہ کریں ایسے وقت میں چھوٹے بچوں کو اپنے قریب نہ آنے دیں۔ برتن کو مضبوطی سے دونوں ہاتھوں سے پکڑیں صرف انگلیوں سے گرم برتن کو تھامنا خلاف احتیاط ہے۔ اپنے ہاتھوں میں گرم برتن کو پکڑنے کے لیے موٹا کپڑا استعمال کریں۔

❀ .... اگر آپ کوئی چیز تل رہی ہوں تو فرائی پین سے اپنی توجہ نہ ہٹائیں اگر کوئی آپ کو دوسرے کمرے میں بلائے تو پہلے چولہا بند کریں۔

کچن میں ایسی چیز ضرور رکھیں جس سے فوری طور پر آگ بجھانے میں مدد مل سکتی ہو۔

❀ .... اگر آپ کا ہاتھ جل جائے تو اپنا ہاتھ فوراً ٹھنڈے پانی میں ڈالیں۔ اگر پاؤں جل گئے ہوں تو تولیہ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر پاؤں میں لپیٹ لیں۔ اگر آپ نے موزے پہنے ہوئے ہیں تو موزے اتارنے کی کوشش نہ کریں، صرف جوتے اتار دیں۔

❀ .... روزمرہ استعمال کی اشیاء جو بوتلوں میں بند ہوتی ہیں انہیں مناسب ترتیب سے رکھیں، تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ لیبل کو احتیاط سے دیکھ کر مطلوبہ چیز ہی استعمال کریں۔ گھر میں ہونے والے اکثر حادثات بے دھیانی میں غلط چیز ہی استعمال کرنے سے پیش آتے ہیں۔

❀ .... اپنے کچن میں فرش صاف رکھیں کوئی چکنی چیز فرش پر نہ بکھرنے دیں۔ پالش کیے ہوئے فرش زیادہ خطرناک ہوتے ہیں۔

❁ .... الیکٹرک پوائنٹس کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہوتا ہے۔ بجلی کا ہلتا ہوا بٹن یا پلگ آپ کی زندگی کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔

❁ .... اپنی دواؤں کو الگ خانے میں رکھیں اور ضرورت سے زائد خوراک استعمال نہ کریں۔ غیر ضروری دوائیں جو لوگوں کے استعمال میں نہ ہوں۔ انہیں کسی دوسری جگہ پر رکھیں جب دواؤں کی تاریخ استعمال گزر چکی ہو تو انہیں ضائع کر دیں۔

❁ .... اگر آپ کے قریب بچے ہوں تو اس وقت اپنے قریب کوئی تیز دھار آلہ یا اوزار اور دوائیں نہ رکھیں۔ بچے ان چیزوں سے اپنے آپ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

درجہ حرارت کم ہوجانا: ایسے بڑے بوڑھے افراد جو اپنا زیادہ تر وقت ایک ہی جگہ بیٹھ کر گزارتے ہیں اور گھر سے باہر چہل قدمی یا کوئی کام کرنے کے لیے نہیں نکلتے ان میں اکثر درجہ حرارت خطرناک حد تک گر جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے بے ہوشی اور موت تک واقع ہو سکتی ہے۔ اس تکلیف کا خطرناک پہلو یہ ہے کہ مریض کو خود بھی اس بات کا علم نہیں ہوتا کہ اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ مریض اپنے آپ کو کمزور یا بے چین ضرور محسوس کرتا ہے لیکن اسے یہ پتہ نہیں ہوتا کہ اس کا جسم ٹھنڈا ہوتا جا رہا ہے۔ سردیوں میں اپنے جسم پر اونی کپڑے پہننے کے علاوہ گھر سے باہر نکل کر چہل قدمی بھی ضرور کرنی چاہیے۔ اپنے پیروں کو سرد ہونے سے بچانے کے لیے گرم موزے استعمال کریں۔ سرد ماحول اور جسم کا درجہ حرارت کم ہو جانے سے جسم میں امراض اور انفیکشن کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ بوڑھے افراد موسم سرما میں زیادہ بیمار ہوتے ہیں۔

آپ کا گھر ہی ایسی جگہ ہے جہاں آپ اپنے دن رات کا بہتر وقت گزارتی ہیں، آپ اپنے گھر میں ہر کام کے لیے آزاد ہوتی ہیں تو کیوں نہ اپنے آپ کو صحت مند رکھنے کے لیے ورزش کریں۔ ہاتھ پر ہاتھ دھرے نہ بیٹھی رہیں بلکہ کوئی نہ کوئی ورزش کرتی رہیں۔ اپنے ہاتھ پیروں کو حرکت دیں تاکہ ہلکی پھلکی ورزش ہوتی رہے۔ اپنے کچن میں چیزیں اس طرح رکھیں کہ انہیں اٹھانے میں کوئی دقت نہ ہو اور آپ کی توجہ محفوظ رہے۔ اس بات کا بھی اطمینان کر لیں کہ استری اسٹینڈ یا واش بیسن آپ کے قد کے مطابق ہو۔ کوئی چیز اٹھاتے یا رکھتے ہوئے گھٹنوں کو خم دیں اور کمر کو سیدھا رکھیں۔ اگر اپنے گھر سے فرنیچر ایک جگہ سے دوسری جگہ ہٹانا چاہتی ہیں تو اس کو اپنی کمر اور ہاتھوں کے ذریعے زور لگاتے ہوئے کسی بھی جگہ بآسانی لے جا سکتی ہیں۔

کرسیاں: آپ کی کرسی اس طرح کی ہونی چاہیے کہ آپ کی ٹانگوں کو زیادہ آرام دہ حالت میں رکھ سکتی ہو۔ بہت اونچی کرسیاں آپ کی ٹانگوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ بعض لوگ اپنی کمر کے پیچھے ایک تکیہ رکھنے کے عادی ہوتے ہیں، اس سے جسم تنا رہتا ہے اور دوران خون درست طریقے پر ہوتا ہے لیکن جو لوگ کمر کے پیچھے تکیے رکھ کر بیٹھتے ہیں وہ کاہلی اور سستی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ آپ اپنے لیے ایسی کرسی کا انتخاب کریں جس پر ہاتھ رکھنے کے لیے بازو بھی موجود ہوں۔ یاد رکھیں کہ آپ کے ایک بازو کا وزن آپ کے سر کے برابر یعنی تقریباً چار پونڈ ہوتا ہے، لہٰذا جب بھی آپ بیٹھیں تو اپنے دونوں بازوؤں کا وزن کرسی پر ڈال دیں۔

بستر: آپ کے بستر کا آرام دہ ہونا بہت ضروری ہے۔ رات بھر میں تقریباً چالیس مرتبہ کروٹ بدلتے ہیں۔ دراصل جسم کا ایسا عمل ہے جس کے دوران جسم ٹوٹے پھوٹے خلیات (Cell) کی مرمت کرتا ہے۔ بستر غیر لچکدار ہے تو اس سے محض آپ کی توانائی ضائع ہوتی ہے اور کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔

❁

جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں نمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کیچڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوسِ قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خار دار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذابِ مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھاٹھیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے.... کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ "اُستاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی اُستاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، اُستاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔" انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔

زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات، بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان پر مختلف انداز میں اپنی تکمیل کرتی ہے۔

اب تک زندگی اَن گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

دل گرفتہ

ابھی کوئی چھ ماہ پہلے کی بات ہے کہ گلی کے سارے بچوں کے ساتھ میرا نو سالہ بچہ جنید بھی کھیل رہا تھا۔ اسکول بند تھے۔ لہٰذا بچے ناشتہ کر کے اپنے اپنے گھروں سے نکل کر گلی کے نکڑ کے متوازی بنے چھوٹے سے میدان میں جمع ہو جاتے تھے۔ اس دن بھی سارے بچے اس میدان میں جمع تھے اور مائیں اپنے اپنے کاموں میں مشغول تھیں۔ جنید کی عادت تھی کہ بار بار پیاس لگنے پر گھر آ کر پانی پیتا تھا۔ ہم غریب ضرور تھے مگر میں نے اپنے بچوں کو غربت میں بھی صفائی کی عادت ڈالی ہوئی تھی۔ میرا بچہ کبھی بھی اِدھر اُدھر نلکوں سے یا کسی کے گھر سے پانی نہیں پیتا تھا گھر آ کر اپنے دھلے ہوئے گلاس میں پانی پیتا۔ دو چار چھینٹے منہ پر مارتا اور کپڑے جھاڑ کر پھر باہر نکل جاتا مگر اس دن جو وہ کھیلنے گیا تو دوبارہ نہیں آیا۔ دس بجے، گیارہ بجے اور پھر بارہ بجے جب میں کھانا پکانے سے فارغ ہوئی تو جنید کا خیال آیا۔ میدان اتنی دور بھی نہ تھا۔ گھر کے دروازے سے ذرا چار قدم آگے بڑھو تو میدان میں کھیلتے بچے صاف نظر آ جاتے تھے۔ میں نے گود کے بچے کو اٹھایا اور پردہ اٹھا کر دروازے سے آگے بڑھ کر میدان کی طرف جھانکا کہ جنید نظر آئے تو اسے بلاؤں، کیونکہ سردی ہونے کے باوجود اس وقت دھوپ میں بڑی تپش تھی۔ مگر مجھے دور دور تک جنید نظر نہیں آیا۔ میں اور آگے بڑھی تو قریب آتے بچے کو آواز دی کہ ذرا جنید کو بھیجے۔ وہ بچہ بولا آنٹی جنید تو دس بجے چلا گیا تھا۔ انکل کے

ساتھ۔ ”کون سے انکل کے ساتھ ....؟“ میں نے حیران ہو کر پوچھا۔

”آنٹی دو انکل آئے تھے وہ کہہ رہے تھے کہ ہم جنید کے انکل ہیں۔ دوسرے شہر سے آئے ہیں۔ اس کے گھر کا پتا کرنا ہے۔ جنید ان کے ساتھ چلا گیا۔“ میں نے دل ہی دل میں سوچا کون ہو سکتا ہے....؟ میرا تو دور پار کوئی مرد رشتے دار ایسا نہیں ہے۔ جنید کے ابو کے جتنے بھی دور یا قریب کے رشتے دار ہیں۔ تقریباً سب ہی اس کے گھر کو جانتے ہیں۔ کیونکہ ہم یہاں برسوں سے رہ رہے ہیں۔ یہ گھر جنید کے دادا کا بنایا ہوا ہے۔

ایسا کون اجنبی تھا....؟ میری ٹانگیں بے جان ہونے لگیں۔ دل میں یہی دھڑکا پیدا ہوا کہ ہو نہ ہو وہ کوئی بدمعاش تھے، جو میرے بچے کو ورغلا کر لے گئے۔ نو سال کا بچہ صرف لہجہ پہچانتا ہے نظر نہیں پہچانتا۔ پھر بھی دل میں آس سی پیدا ہوئی کیا خبر کے ابو کے کوئی رشتے دار پہلی مرتبہ آئے ہوں مگر سوال یہ تھا کہ وہ دس بجے سے اب تک گھر کیوں نہیں آئے....؟ ایک بچہ بولا۔

”آنٹی میں جنید کے پیچھے گیا تھا۔ اس نے کہا تھا کہ آؤ انکل کو گھر چھوڑ آئیں۔ پھر آکر کھیلیں گے۔ مگر آدھے راستے میں وہ انکل کہنے لگے کہ ہم جنید کے گھر پہلی مرتبہ جارہے ہیں اور پھل مٹھائی تو خریدی ہی نہیں۔ پہلے جنید کے ساتھ مٹھائی خرید لیں۔ جنید ان کے ساتھ مٹھائی والے کے پاس چلا گیا۔

میں گرتی پڑتی اس بچے کی نشاندہی پر مٹھائی والے کی دکان پر پہنچی۔ وہاں کوئی ایک مٹھائی والا نہیں تھا۔ چھوٹی چھوٹی چھ سات دکانیں تھیں۔ ہم مٹھائی کے ایسے خریدار بھی نہ تھے کہ مٹھائی والے ہمیں یا ہمارے بچوں کو پہچانتے، اتنی دیر میں بات کانوں کان ہوتی سارے محلے میں پھیل گئی۔ ہر مٹھائی والے سے جنید کا حلیہ بیان کیا کہ ایک بچہ اس طرح کے کپڑے پہنے دو آدمیوں کے ہمراہ ادھر تو مٹھائی خریدنے نہیں آیا....؟ بڑی مشکل سے ایک مٹھائی والے نے ذہن پر زور دے کر بتایا کہ ہاں آج دس بجے کے قریب ایک آٹھ نو سال کا بچہ دو آدمیوں کے ہمراہ آیا تھا اور ان آدمیوں نے مٹھائی کا ڈبا خریدا تھا وہ ان دو آدمیوں کا نہ تو حلیہ بیان کر سکا اور نہ یہ بتا سکا کہ وہ کس سمت گئے۔ مجھے تو چکر آگیا۔ معلوم نہیں لوگ کس طرح مجھے گھر تک لائے۔ سارا محلہ اکٹھا ہو گیا۔ ماؤں نے اپنے بچوں کو گھروں میں بند کر لیا۔ ہر کوئی بچوں سے ان آدمیوں کا حلیہ پوچھتا، بچے اصل میں کھیل کود میں کچھ اس طرح مگن ہوتے ہیں کہ وہ عام طور پر آنے جانے والوں کو گہری نظر سے نہیں دیکھتے۔ جب تک کہ انہیں ان میں کوئی نیا پن نظر نہ آئے۔

دوپہر میں جنید کے ابو بھی آگئے۔ مجھے تو کچھ سجھائی ہی نہیں دے رہا تھا۔ تصور میں صرف یہی آتا تھا کہ نہ جانے میرے پھول سے بچے کے ساتھ وہ کیسا سلوک کریں۔ کیا خبر باہر کے ملک بیچنے کو لے گئے۔ کیا خبر فقیر بنانے کو لے گئے۔ کیا خبر بیگار کیمپ میں رکھنے کو لے گئے۔

رات تک جنید کے ابو نے ان کے رشتہ داروں نے حتی الامکان کوشش کر ڈالی۔ پولیس میں رپورٹ بھی لکھوا دی۔ مسجد سے اعلانات کروائے، مگر بے سود۔

وہ رات کتنی قیامت کی رات تھی، جنید کی ننی منی سی چپلیں، جنید کے تار پر لٹکے شلوار قمیض، اس کا بستہ، اس کی خالی کرسی، اس کا خالی بستر ہر ہر چیز مجھے تڑپا رہی تھی۔ وہ جب سے پیدا ہوا تب سے آج تک کے سارے واقعات لمحہ بہ لمحہ میری نظروں میں گھومنے لگے وہ شرارت کرتا میں غصے میں آتی تو وہ سہم جاتا، ایک مرتبہ میں نے اس کو دوپہر میں گھر سے نکلنے پر بہت مارا تھا۔ اس نے ننھے ننھے ہاتھ میرے آگے جوڑے تھے۔ اب نہیں جاؤں گا امی معاف کر دو۔ وہ زیادہ ڈانٹ ڈپٹ اور مار پیٹ کا عادی نہیں تھا۔ مجھے اس دن اسے مار کر افسوس ہوا تھا۔ آج اچانک مجھے اس کا مارے سہم جانا یاد آیا تو میں تڑپ تڑپ کر رونے لگی کہ وہ ظالم لوگ جب اسے بے دردی سے مار رہے ہوں گے تو وہ کتنی بے بسی سے رو رہا ہو گا۔ وہ کتنی مایوس نظروں سے ادھر ادھر تلاش کرے گا وہ اللہ سے کتنی دعائیں مانگ رہا ہو گا۔ مگر اس کی کون سنے گا....؟ وہ تو بھوک برداشت ہی نہیں کر سکتا تھا۔ کھیلتے کھیلتے دس بار آکر کچھ نہ کچھ منہ میں ڈال کر بھاگ جاتا تھا۔ مجھے وہ بہت پیارا تھا۔ میں بھی اس کے لیے کچھ نہ کچھ ضرور رکھتی تھی آج صبح سے جانے اس نے کچھ کھایا بھی ہے کہ نہیں....؟ اگر جو وہ اپنے بیگار کیمپ لے گئے اور اس سے بیگار لی اور وہ بھاری بوجھ نہ سہہ سکا تو....؟ وہ تو چمڑے کے ہنٹر برسائیں گے۔ یا اللہ! میں اپنا سر دونوں ہاتھوں میں دبا لیتی۔ وہ اس وقت دنیا کے کسی کونے میں کس کوٹھری میں کن بھیڑیوں کے پاس ہو گا....؟ اس کے سونے کو بستر بھی ہو گا کہ نہیں، میں نے ایسے بہت سے قصے پڑھتے تھے کہ اغوا ہونے والے بچوں کے ساتھ یہ لوگ کیسا سلوک کرتے ہیں۔ میری پڑوسن کا بچہ ٹرک کے نیچے آکر کچلا گیا تھا۔ تو میں سوچتی تھی کہ اس عورت پر کتنا ظلم ہو گیا۔ وہ دیوانوں کی طرح اٹھ اٹھ کر باہر بھاگتی تھی۔ اب میں سوچ رہی تھی کہ وہ کتنی خوش قسمت تھی۔ اس کا بچہ مر گیا تھا مگر اس کو تسلی تو تھی کہ وہ قبر میں سو رہا ہے، مر جانا اچھا ہوتا ہے خبر ہوتی ہے۔ مرنے والے کی، مگر زندہ غائب ہو جانا، ماں باپ کی موت ہوتی ہے موت بھی کیسی اذیت ناک، تڑپانے والی۔ یہ اذیت وہی محسوس کر سکتے ہیں جن پر گزرتی ہے۔

میرے شوہر چار دن میں برسوں کے بوڑھے اور بیمار نظر آنے لگے۔ کوئی پندرہ دن گزرے کہ ایک آدمی نے ہمارے دروازے پر دستک دی۔ میرے شوہر دروازے پر گئے۔ اس آدمی نے کہا۔

”آپ کو ملتان میں ایک صاحب نے بلوایا ہے۔ مجھے یہ ایڈریس بڑی مشکل سے ملا ہے کیا آپ کا بچہ کھویا ہے....؟“

”کیا بچہ زندہ ہے، کیا وہ ملتان میں ہے کس کے پاس ہے....؟ الٹا میرے شوہر آنے والے سے بے تابی سے سوال وجواب کرنے لگے، میں نے بچے کا ذکر سنا تو بے تابی سے دروازے پر بھاگی۔

”کیا کوئی میرے بچے کی خبر لایا ہے، ارے اندر آؤ بھائی اندر آؤ۔“ اب میرے میاں کو ہوش آیا۔ ”ہاں ہاں بھائی تم اندر آؤ۔“ انہوں نے نووارد کو موڑھے پر بٹھایا۔ ”ہاں اب بولو! ملتان میں کس نے بلایا ہے ہمیں۔ کس نے ہمارا ایڈریس بتایا....؟“ تب اس نے بتایا ”جنید نامی بچہ ہمارے صاحب کے پاس ہے۔ بالکل ٹھیک ہے، آپ فکر مت کریں۔ آپ لوگ چلنے کی تیاری کریں۔“ مجھے لگتا تھا۔ ساری بہاریں، ساری خوشیاں خدا کی ساری رحمتیں آج میرے گھر میں اتر آئی ہیں۔ یہ خبر آناً فاناً سارے محلے میں پھیل گئی لوگ بھاگے بھاگے ہمارے گھر آنے لگے، ہر کوئی مبارکباد دیتا تھا۔ ہم میاں بیوی اسی وقت تیار ہو گئے، اسی شام کی ٹرین سے ہم روانہ ہو گئے۔ سارا سفر کس بے تابی سے کٹا آپ سوچ بھی نہیں سکتے۔ ہم سوچ رہے تھے کہ لوگوں کا خدشہ درست تھا کہ جنید کو کسی امیر آدمی نے اٹھوایا ہے۔ اور اب جنید کو مسلسل اداس دیکھ کر وہ مجبور ہو گیا ہو گا کہ ہم سے اس کی ملاقات کروائے۔

”اجی چاہے وہ دس لاکھ کی بات کریں تم بچہ ان کو مت دینا۔ میں نے جنید کے ابو کو سبق پڑھایا۔

”سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔“ وہ بولے۔

”بچے بکنے والی چیز تھوڑا ہی ہیں۔“ جس وقت ہم

اس امیر آدمی کے دروازے پر پہنچے ہمارے قدم سو سو من کے ہوگئے۔ چوکیدار نے گیٹ کھولا اور ایک اور آدمی ہمیں اندر لے آیا۔ مگر ہمیں لابی میں کھڑا کر دیا۔ پھر ایک صاحب آئے ان کے ساتھ ان کی بیگم آئیں۔ ان دونوں کے قریب آتے ہی ہم بے تابی سے بولے "کہاں ہے جی ہمارا بچہ.....؟" "کون سا بچہ.....؟" صاحب نے بہت اطمینان سے پوچھا۔

جنید ہمارا جنید.....؟"

"مگر ہمارے پاس جو بچہ ہے اس نے تو دوسرا نام بتایا ہے۔"

"دوسرا نام....؟" ہم دونوں نے حیرت سے ایک دوسرے کو دیکھا۔

"ہاں اگر تم اس کے دوسرے نام سے واقف ہو تو بتاؤ اس کا کیا نام ہے....؟" تب مجھے یاد آیا کہ جنید کو ویسے تو سب جنید ہی کہتے تھے۔ مگر اس کو زیادہ تر جیدی کے نام سے جانتے تھے۔

"میرے بچے کا نام جیدی ہے جی" پھر بھی ان صاحب کو تسلی نہیں ہوئی۔ بولے "پہلے ہمیں اچھی طرح جانچ کرنے دو۔ پھر بچہ سامنے لائیں گے۔ اصل میں انہوں نے ہمیں لان میں اس لیے کھڑا کیا تھا کہ جنید اوپر جالی والے برآمدے سے ہمیں دیکھ کر پہچان لے کہ ہم اس کے ماں باپ ہیں یا نہیں۔

جب جنید نے تصدیق کر دی تو وہ ہمیں اندر لے گئے۔ بہت عزت سے بٹھایا اور بولے۔

"اصل میں بچہ اس قدر سہما ہوا ہے اور ذہنی طور پر اس قدر مفلوج ہے کہ اب دوبارہ اسے کسی غلط ہاتھوں میں نہیں جانے دینا چاہتے تھے کیا خبر جن کے ہاتھوں سے ہم نے اس بچے کو چھڑوایا ہے وہ پھر بھی کوئی ڈرامہ کرکے بچہ واپس لے جاتے اور بچہ ڈر کر کہہ دیتا کہ ہاں یہ میرے ماں باپ ہیں۔" انہوں نے جنید کو سامنے لانے سے پہلے ہمیں ذہنی طور پر تیار کیا۔ آپ کو خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ بچہ زندہ حالت میں آپ کو واپس مل گیا ہے۔ تین دن تک تو ہم نے اس کو اسپتال میں رکھا ہے۔ جب اس کی ذہنی حالت درست ہوئی تو ہم نے اس سے آپ لوگوں کے بارے میں پوچھا۔ اب وہ کسی حد تک نارمل ہے۔ پھر بھی آپ اس سے گزشتہ پندرہ دنوں کے بارے میں کچھ نہ پوچھیے گا۔ ورنہ وہ ذہنی عذاب میں مبتلا ہو کر کہیں دماغی توازن نہ کھو بیٹھے۔

میرے دل پر گھونسے لگ رہے تھے۔ تو گویا میرے وہ سارے وسوسے درست تھے۔ جنہیں خدا کا یہ فرشتہ اشاروں کنایوں میں بتا رہا تھا۔ پھر انہوں نے پورا واقعہ ہمارے سامنے بیان کر دیا۔

"میں ملتان آ رہا تھا میری ریزرویشن نہیں ہوئی تھی۔ لہٰذا میں فرسٹ کلاس کے ڈبے میں سوار ہو گیا۔ سیٹ پر بیٹھے بیٹھے میری نظر اس بچے پر پڑی جو اوپر کی برتھ پر بے سدھ سو رہا تھا اور نیچے دو آدمی بیٹھے تھے۔ وہ دونوں شکل سے بدمعاش محسوس ہو رہے تھے۔ پھر بھی مجھے کوئی شک نہیں ہوا۔ میں نے یونہی ان سے سوال کر دیا

"کیا آپ کا بچہ بیمار ہے....؟" وہ دونوں چونکے پھر بولے۔

"ہاں، ہاں جی یہ بیمار ہے۔ ہم اسے ملتان لے جا رہے ہیں۔" میں خاموش ہو گیا۔ ابھی ملتان پہنچنے میں خاصی دیر تھی کہ بچہ کسمسایا۔ وہ دونوں بے تابی سے اٹھے انہوں نے ایک نظر مجھے دیکھا مگر میں انجان بن گیا۔ بچے نے کروٹ لی اور میں یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ بچہ بے حد زخمی ہے اس کے ہونٹ سوجے ہوئے تھے، اس کی آنکھوں میں خوف تھا، انہوں نے جانے اس سے کیا کہا کہ وہ فوراً کروٹ بدل کر لیٹ گیا۔ ملتان سے دو اسٹیشن پہلے یہ لوگ بچے کو لے کر اتر گئے میں بھی ان کے پیچھے ہی اتر گیا۔ کیونکہ مجھے سو فیصد یقین تھا کہ یہ بچہ ان کا نہیں ہے۔ میں ہمیشہ اپنے پاس پستول رکھتا ہوں۔ میں نے سوچ لیا تھا کہ کچھ ہو جائے یہ بچہ ان سے چھڑوالوں گا۔ جونہی یہ لوگ بچے کو لے کر نیچے اترے، انہوں نے پلٹ کر مجھے بھی اترتے دیکھ لیا۔ یہ لوگ اسٹیشن پر لگے نلکے کے پاس بچے کو اس طرح لے گئے گویا اسے منہ دھونا ہے اور وہ ایسے ہی اترے ہیں کیونکہ وہ مجھے بتا چکے تھے کہ وہ ملتان جا رہے ہیں مگر وہ ملتان سے بھی پہلے اتر گئے۔ میں بھی ٹہلتا ہوا نلکے پر پہنچ گیا۔ میں نے ایک جھٹکے سے پستول نکالا اور ان دونوں پر تان لیا۔

"کون ہو تم.....؟" اور یہ بچہ کس کا ہے.....؟ ایک لمحے کو تو وہ دونوں گھبرا سے گئے۔ پھر ڈھٹائی سے بولے "ہمارا بچہ ہے جی۔ کراچی گھومنے گئے تھے ادھر ایکسیڈینٹ ہو گیا۔ بچہ زخمی ہو گیا۔ ملتان میں گھر والے پریشان ہیں۔ اس لیے ادھر ہی لے جا رہے ہیں۔ ادھر ہی علاج کروائیں گے۔ ڈاکٹر نے چلتے وقت نیند کا انجیکشن دیا تھا۔ ابھی اس کا منہ دھلانے اترے ہیں۔" پھر میں نے بچے سے پوچھا تو وہ بھی کہنے لگا کہ یہ میرا چاچا ہے اور یہ ماما اس نے دونوں کی طرف باری باری اشارہ کیا۔ بچے سے صحیح طرح بولا بھی نہیں جا رہا تھا۔ اب میں نے پستول بچے کے پیٹ پر رکھا "سچ بولو ورنہ....." بچہ ایک دم رونے لگا۔

"مجھے بچاؤ۔ مجھے بچاؤ۔ یہ ڈاکو ہیں۔" دو چار لوگ اور بھی جمع ہو گئے، بچے کے بولتے ہی وہ دونوں گھبرا گئے۔ ادھر سے دو سپاہی بھی آ گئے لوگوں کو اور سپاہیوں کو دیکھ کر وہ دونوں تیزی سے بھاگے ادھر ٹرین چل دی۔ شاید وہ اس میں سوار ہو گئے مگر میرا مسئلہ اس وقت ان کو پکڑنا نہیں بلکہ بچے کو ان سے بچانا تھا۔ میں بھاگ دوڑ کر کے ان کو پکڑ بھی لیتا تو اس مجمع میں بچہ پھر کھو جاتا، اس لیے میں بچے کو اپنے ہمراہ لے آیا گو ان دونوں پولیس والوں نے مجھ سے بحث مباحثہ کیا مگر وہ میری حیثیت پہچانتے تھے یوں میں اسے گھر لے آیا۔ جب یہ کچھ بولنے کے قابل ہوا تو اس نے بتایا کہ کس طرح وہ مٹھائی کی دکان سے مٹھائی خرید کر ایک اور جگہ یہ کہہ کر لے گئے کہ وہاں سے کچھ سامان بھی لینا ہے۔ پھر وہاں اسے مٹھائی بھی کھلائی اور جب اسے ہوش آیا تو اپنے آپ کو ایک اجنبی جگہ پایا۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہاں بہت سارے دوسرے بچے بھی تھے۔ وہ سب زخمی تھے بھوکے تھے اور ہاتھ جوڑ جوڑ کر ان سے معافی مانگتے تھے کچھ بڑے بچے بھی تھے۔ وہ کہتے تھے کہ یہاں سے کبھی کوئی نہیں نکل سکتا۔ معلوم نہیں یہ کون سا شہر ہے۔ کون سی جگہ ہے کمرے میں صرف ایک دروازہ تھا۔ اب وہ لوگ مجھے ملتان لے جا رہے تھے ملتان سے کسی اور شہر بیچ دیتے۔ انہوں نے ٹرین میں بٹھانے سے پہلے مجھے بہت مارا تھا اور کہا تھا کہ اگر ٹرین میں شور مچایا تو جان سے مار دیں گے۔ وہ مار بھی دیتے ہیں۔ انہوں نے ایک بچہ مار بھی دیا تھا۔ بس جی بچے نے اپنے اوپر بربریت والی جو داستان سنائی اسے سن کر میرے رونگٹے کھڑے ہو گئے۔ بچے اغوا ہو کر صرف ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں بک جائیں۔ فاقے کر لیں مار بھی کھا لیں مگر وہ جو اخلاق سوز حرکتیں کر کے ان بچوں کو اذیت کے سارے دروازے کھول دیتے ہیں۔ جن سے بچے عمر بھر کے لیے ذہنی طور پر مفلوج ہو جاتے ہیں۔ اس کو سن کر تو میرا دل بھی پھٹ گیا۔ آپ تو ماں باپ ہیں۔ آپ نے بجا طور پر پندرہ دن انگاروں پر بسر کیے ہوں گے۔ خود میں اور میری بیوی بچے کی داستان سن کر ساری رات جاگتے رہے اور ذہنی اذیت محسوس کرتے رہے۔ بچہ سب کچھ بتا کر نیم دیوانہ ہو گیا تھا۔ میری بیوی ساری رات اس کو سینے سے لگائے لیٹی رہی۔

صبح ہم نے اسے ڈاکٹر کو دکھایا۔ مسلسل تین دن اسے اسپتال میں رکھا۔ اب آپ اس سے کبھی بھی ان پندرہ دنوں کے بارے میں سوال مت کیجیے گا۔ کہیں وہ ذہنی دباؤ کے تحت اپنا دماغی توازن ہی نہ کھو بیٹھے۔ میں بچے کو لا رہا ہوں۔ آپ لوگ حوصلہ رکھیے گا۔

جب میرا جنید، میرا جگر گوشہ میرے سامنے آیا تو میرے ساتھ ساتھ میرے شوہر، وہ نیک دل شخص، اس کی بیوی اور اس کے نوکر سب رو دیے۔ میرے بچے کے اگلے دو دانت ٹوٹے ہوئے تھے۔ سر میں جابجا گومڑے پڑے تھے۔ ہاتھ پاؤں پر پٹیاں بندھی تھیں۔ ایک آنکھ سوجی ہوئی تھی اور بڑا سا نیل پڑا ہوا تھا۔ میں غصے میں پاگل ہوگئی میرا دل چاہا ان کتوں کے جسموں کو چھلنی کر دوں، آج میرا دل بھی چاہ رہا تھا کہ کوئی مجھے اختیار دے دے تو میں چن چن کر ایسے درندوں کو سرِ عام پھانسی پر لٹکا دوں، ان پر کتے چھوڑ دوں۔ ان کی تکا بوٹی ہوتے دیکھوں۔ ان کے ہاتھ، پاؤں، آنکھیں، زبان کاٹ کر کتوں کو کھلا دوں۔ یہ درندے کہاں پلتے ہیں۔ کن ماؤں کی کوکھ نے ان کو جنم دیا۔ کس سرزمین نے انہیں قبول کیا۔ وہ قانون کیسا ہے، جس کا انہیں ذرہ برابر خوف نہیں ہے اور کیوں نہیں ہے....؟

"بھائی جی! آپ نے انہیں بھاگنے کیوں دیا....؟ بھائی جی! آپ نے اپنے پستول کی ساری گولیاں ان پر خالی کیوں نہ کر دیں....؟

بھائی جی! ٹرین والوں نے انہیں چلتی ٹرین سے دھکا نہ دے دیا جب لوگوں کو پتا ہوتا ہے کہ یہ مجرم ہیں تو وہ ان کو مار کیوں نہیں دیتے۔ آپ نے ان کو مار دیا ہوتا، مار دیا ہوتا بھائی جی۔"

"بہن جی اس بچے نے بتایا ہے کہ وہاں بہت سارے بچے تھے وہ جگہ نامعلوم ہے یہ ذرا یہی سوچ کر صبر کر لیں کہ آپ کا بچہ تو آیا وہ معصوم تو قید میں ہیں۔ ابھی سال دو سال کی بات ہے کہ اخبار میں خبر آئی تھی کہ ایک بچہ ریلوے اسٹیشن سے بھاگ کر آگیا تھا۔ اس نے بتایا تھا کہ وہیں اسٹیشن کے آس پاس ہی اس وقت اور بھی بہت سے بچے جمع ہیں، جو کہیں بھیجے جانے والے ہیں۔ میں دس دن تک اخبار اس آس میں پڑھتا رہا کہ شاید کہیں خبر آئے کہ آپ جیسی دل گرفتہ ماؤں اور باپوں کے جگر گوشوں کو آزاد کرا لیا۔ میری آنکھیں ترس گئیں۔ لیکن ایسی کوئی خبر نہیں آئی۔"

ہم ان لوگوں کے اصرار پر ایک ہفتہ اور ٹھہرے بچے کا علاج کراتے رہے اور پھر گھر لوٹ آئے۔ میں نے تو اس کا اسکول جانا بھی ختم کر دیا تھا مگر سب کے سمجھانے بجھانے پر اس شرط پر اسکول بھیجنا شروع کیا کہ جنید کے ابو چھوڑنے جائیں گے اور وہی اسے لے کر آئیں گے۔ میں جنید کو ایک منٹ بھی باہر نہیں نکلنے دیتی۔ آج بھی ہر وقت اس خوف میں مبتلا رہتی ہوں کہ کہیں وہ پھر نہ آجائیں۔ خود جنید نے بھی چپ سادھ لی ہے۔ وہ خود بھی بچوں سے دور ہو گیا ہے۔ سارا دن دروازے کی کنڈی چڑھائے اندر والے کمرے میں بیٹھا رہتا ہے۔ راتوں کو چیخ مار کر اٹھ بیٹھتا ہے۔

"وہ آرہے ہیں امی وہ آرہے ہیں۔ مجھے بچاؤ۔" میں ایسے وقت میں ذہنی اذیت سے گزرتی ہوں تو سوچتی ہوں نہ جانے کتنی مائیں میری طرح انگاروں پر لوٹتی ہوں گی....؟ یہ کیسا آزاد وطن ہے، جہاں اتنے ننھے منے قیدی جنم لے رہے ہیں....؟

لوگ خدا کیوں بن جاتے ہیں....؟

"بی بی جی.... میرے ہاتھ اچھے نہیں نا....؟"

صابرہ نے مایوسی کے عالم میں مجھ سے پوچھا۔ میں حیرت سے اس کا چہرہ تکنے لگی۔ میں نے صابرہ کا ایسا مایوس لہجہ پچھلے دس برس میں دوسری مرتبہ محسوس کیا تھا۔ پہلی مرتبہ تب، جب چار سال پہلے اس کی ماں فوت ہوئی تھی۔ وہ تیسرے ہی دن کام پر آنے لگی۔ میں نے اس سے کہا تھا۔

"صابرہ کچھ دن چھٹیاں کر لے، نہیں تو بیمار پڑ جائے گی۔"

اس نے جواب دیا تھا "نہیں ہوتی بیمار بی بی.... ہم غریب لوگ بڑے سخت جان ہوتے ہیں.... گھر میں نہیں رہا جاتا جی، ماں کو یاد کر کے کئی ورے (سال) گزر جاتے ہیں پر جب ٹیم (وقت) دیکھتے ہیں تو سوئی وہیں اٹکی ہوتی ہے.... دن کٹتا ہی نہیں بی بی۔ اور رات.... رات تو بڑی لمبی ہو جاتی ہے.... خالی منجی (چارپائی) ساتھ پڑی ہو تو کیسے نیند آسکتی ہے بی بی جی....؟"

آہستہ آہستہ پھر وقت نے اس کی یادوں پر دھول ڈال دی۔ صابرہ پھر سے ہنسنے لگی اور چھوٹی چھوٹی باتوں پر ہنسانے لگی۔ وہ چپ یا سنجیدہ رہ ہی نہیں سکتی تھی مگر کبھی کبھی اس کی ہنسی کے پیچھے چیخوں کا لامتناہی سلسلہ دکھائی دیتا۔

اس کی ایک عادت بڑی عجیب تھی، جب میں اپنے یا کسی اور کے ساتھ ہونے والی کسی زیادتی یا ظلم کا تذکرہ کرتی تو وہ بڑے آرام سے کہہ دیتی۔

"بی بی سیدھی سی بات ہے.... حورے (نجانے کیوں) لوگوں کے پلے کیوں نہیں پڑتی، بات یہ ہے جی کہ وڈی (بڑی) مچھلی نے چھوٹی مچھلی کو کھانا ہی ہوتا ہے، چھوٹی مچھلی کو کوئی حق نہیں کہ وہ رولا ڈالے (شور مچائے)، رولا تو وہ اس وقت ڈالے نا جی جب وہ وڈی مچھلی کو کھا سکتی ہو، اب نہ اس کا منہ اتنا ہوتا ہے کہ اسے کھا سکے اور نہ ہی معدہ اتنا ہوتا ہے کہ وڈی مچھلی کو ہضم کر سکے، پھر ایویں چیکاں (خواہ مخواہ چیخیں) مارنے کا کیا فائدہ جی....؟"

یہ بات کہہ کر وہ ہنس پڑتی۔ مجھے کبھی کبھی یہ یقین ہونے لگتا کہ اسے زندگی کے تلخ حقائق کا علم نہیں یا وہ میری طرح حساس نہیں اور ظلم سہنے کی عادی ہے، اس لیے اسے میری باتوں کی سمجھ نہیں آتی۔

صابرہ بہت اچھی لڑکی تھی، نفیس، ہنس مکھ اور خوش شکل، میری ہم عمر تھی، لگ بھگ پچیس سال کی ہوگی۔ اس کی منگنی ہوئی اور ٹوٹ بھی گئی۔ دو بھائی اور تین بہنیں تھیں۔ اس کی عادتیں بڑی دلچسپ تھیں۔ ہر بات پہ تائید طلب کرتی یا تائید طلب نظروں سے میری طرف دیکھنے لگتی۔ اللہ کے سارے نام اسے ازبر تھے، موقع کی مناسبت سے اللہ کا کوئی نہ کوئی صفاتی نام ضرور بولتی اور حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے نام پر تو صدقے واری پڑتی تھی۔ پتا نہیں ان صلی اللہ علیہ وسلم کے بارے میں وہ کیا کچھ جانتی تھی۔ یا شاید اسے صرف یہ علم تھا کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے بلا سوچے سمجھے محبت کرنی ہے، بے تحاشا محبت.... اور یہ وہ کرتی تھی۔

صابرہ باتوں کے دوران "جی.... جی" بہت کہتی تھی، احتراماً نہیں عادتاً! وہ سمجھدار اور ایماندار لڑکی تھی اسی لیے بہت جلد ہمارے گھر کا فرد بن گئی۔ میرے بھائی شکیل کی شادی پر اسی نے میرا ہاتھ بٹایا ورنہ باقی سب شادی میں مصروف تھے۔

اس سے کبھی تفصیلی بات نہ ہو پائی اور نہ ہی کبھی ضرورت محسوس ہوئی۔ آج اس کے مایوس لہجے اور غیر متوقع سوال نے مجھے چونکا دیا۔ میں نے کہا:

"اچھے ہیں صابرہ.... بہت اچھے ہیں.... بھلا خدمت کرنے والے ہاتھ بھی کبھی خراب ہوتے ہیں....؟"

"نہیں بی بی جی.... ادھر آئیں، میرے پاس

بیٹھیں۔ مجھے بتائیں، اللہ سوہنے نے غریب کو اس دنیا میں کیوں پیدا کیا....؟ بی بی جی کیا صرف اس لیے کہ امیر اس پر ظلم کرے اور اسے بے عزت کر کے خود کو عزت دار ثابت کرے....؟"

صابرہ کے چہرے کی سنجیدگی بتا رہی تھی کہ اس پر کوئی بڑا طوفان گزر گیا ہے اور شاید وہ مجھے بھی اس کا تماشہ بنانا چاہتی ہے۔ لیکن میں نے اپنے بچاؤ کے لیے اس سے آنکھیں ملائے بغیر رسمی جواب دیا:

"نہیں، نہیں صابرہ.... دیکھو نا، پریشانی تو عمر بھر رہتی ہے۔ آج کے دور میں دباؤ اور پریشانیاں اس قدر بڑھ گئی ہیں کہ غصہ برداشت نہیں ہوتا لہٰذا وہ کسی نہ کسی پر نکلتا ہے، خصوصاً جس پر زور چلتا ہے اور سچی بات تو یہ ہے کہ صابرہ جس کے پاس دولت نہیں اس کے اوپر سب کا زور چلتا ہے۔ ورنہ عزت یا بے عزتی والی کوئی بات نہیں ہوتی۔"

"ہو سکتا ہے بی بی، تو ٹھیک کہتی ہو، مگر یہ بتا لوگ ظلم کیوں کرتے ہیں....؟ سوچتے کیوں نہیں کہ دوسرے بھی مالک کے بندے ہیں۔ لوگ اپنے آپ کو رازق سمجھ کر، دوسرے کی روٹی کیوں روکتے ہیں بی بی، حالانکہ ساری دنیا کو معلوم ہے کہ رب ہی ساری دنیا کا پالنہار ہے۔ لوکی (لوگ) خدا کیوں بن جاتے ہیں بی بی، کیوں بن جاتے ہیں لوکی خدا....؟"

اس نے تقریباً چلاتے ہوئے جھنجھوڑ کر رکھ دینے والا یہ سوال کچھ اس انداز میں کیا کہ میری لغت سے رسمی الفاظ اچانک غائب ہو گئے.... اور میں خاموش ہو گئی۔

کچھ دیر ہم دونوں بالکل چپ بیٹھے رہے، وہ آسمان کو گھورتی رہی اور میں جواب تلاش کرتی رہی، لیکن اسے شاید آسمانوں سے جواب کا انتظار تھا۔ میں نے خاموشی کا کربناک حصار توڑا اور اس سے پوچھا

"کچھ بتا صابرہ.... ہوا کیا ہے....؟"

"ہونا کیا ہے بی بی.... کل فیکٹری کی مشین نے میرے ابے کے بازو کو چھوٹی مچھلی سمجھ کر کھا لیا اور جب مالک آیا، بڑے غور سے سارا قصہ سنا، تو پتا ہے کیا کہا بی بی اس نے، کہنے لگا

"غلطی شفیق کی ہے، بازو اس کی اپنی غلطی کی وجہ سے کٹا کیونکہ اس کا دھیان کام کی طرف نہیں تھا۔ اس کے علاج کا خرچہ تو ہم کر دیں گے مگر اب یہ ہمارے لیے نکارہ ہو گیا ہے۔"

یہ کہہ کر وہ آلتی پالتی مار کے بیٹھ گئی اور باتیں کرتے ہوئے مسلسل ہلنے لگی جیسے اس کے اندر کوئی بڑا طوفان برپا ہو، کہنے لگی، "بتا بی بی.... جس گریب (غریب) کے گھر میں اَن ویاہیاں (بن بیاہی) تین دھیاں (بیٹیاں) ہوں، سارے بچے کم (کام) پر جاتے ہوں اور خرچہ پھر بھی پورا نہ ہو تو بی بی بتا.... وہ کم پر کیا دھیان دے گا.... اس نے اور کیا سوچنا ہے جی....؟"

اس نے اصل بات بتائی تو جواباً میں نے بھی اظہار افسوس کیا اور مشورہ دیا، تیرا ایک بھائی فیکٹری جاتا ہے نا، تو دوسرے کو بھی وہاں ڈال دے۔"

اب اس نے اپنا سر آہستہ آہستہ اوپر نیچے یوں ہلایا جیسے اسے کائنات کا نظام سمجھ میں آگیا ہو، جیسے واقعی آسمانوں سے جواب مل گیا ہو۔ میری بات سن کر چند لمحے خاموش رہی پھر بولی: "تکلیف آئے تو بندہ پریشان تو ہو جاتا ہے بی بی، پر کیا کریں جی، جس کی ساری عمر تین ویلے (وقت) کی روٹیاں پوری کرنے میں گزر جائے اس کے بھی حالات کبھی بدلتے ہیں....؟"

"ہاں.... مہنگائی بھی تو بہت ہو گئی ہے نا۔" میں نے رسماً کہا۔

"او نئیں جی نئیں، ہم کو منگیائی نے کیا کہنا ہے، چیز کوئی مہنگی ہو تو کھوڑا (تھوڑا) لیتے ہیں یا دو چار گھٹ اور پچز (کم) لیتے ہیں بس اتنا فرق پڑتا ہے جی کہ پہلے چھیتی (جلدی) فارغ ہو جاتے تھے پھر ذرا دیر ہو جاتی ہے۔ ویسے آپ ٹھیک کہتی ہیں جی.... ؟ چھوٹا کب تک ویلیاں (بے کار) کھائے گا ماشاء اللہ ست وروں (سات برس) کا ہو گیا ہے، اب کوئی کم کرے۔ پر وہ ہے بڑا نکما بی بی جی، بڑے بھائی سے اس نے کچھ نہیں سیکھا، کم (کام) سے تو دس کوس دور بھاگتا ہے جی۔ دکان پر جائے تو واپس نس (بھاگ) آتا ہے، کہتا ہے، مالک ڈنڈوں سے مارتا ہے، کھوتا (گدھا) نہ ہو تو! بھلا کم خراب کرنے پر وہ تجھے جلیبیاں کھلائے....؟ اس کا اگر دو سو روپے کا نقصان کرے، تو استاد کا اتنا حق ہے نا جی کہ وہ ڈنڈے مار لے.... اور بی بی جی بندہ ماریں کھا کھا کر ہی ٹھیک ہوتا ہے نا جی!"

میں اس کی باتیں سنتے ہوئے حیران آنکھوں سے اسے دیکھتی رہی۔

وہ پھر ایک لمبی سانس لینے کے بعد بولی "پر دنیا بھی بڑا ملازق ہے بی بی جی.... بندہ آپی آپ (خود بخود) سیدھا ہو جاتا ہے۔"

یہ میری اس کے ساتھ ایسی نشست تھی جس میں ہمارے چہروں پر ہنسی نہیں تھی۔

ماحول پر پھر خاموشی چھا گئی۔ بہت دیر سوچنے کے بعد میں نے اس سے پوچھا "صابرہ.... تمہارا دل ترقی کرنے کو نہیں چاہتا....؟"

"ترقی.... بی بی جی کرتا ہے، بڑا دل کرتا ہے، جس طرح آپ کا دل کرتا ہے کہ آپ باہر کے ملک میں جا کر پڑھیں، موڈا (بڑا) سا مکان لیں، موٹی کو ٹھی خریدیں، افسر بنیں۔ مگر ہمارا دل یہ کرتا ہے جی کہ میرا نکا (چھوٹا بھائی) تھوڑا سا پڑھ جائے یا اسے نئیں پڑھنا تو اپنا ایک رشکا (رکشا) خرید لے، ہمارا بھی دل کرتا ہے جی کہ ہم اپنا ایک کمرے کا مکان لیں۔ پر بی بی سچی بات ہے، سارا دن کام کرنے کے بعد ان باتوں کا خیال نہیں آتا۔ ہمیں کوئی چنگا (اچھا سا) خیال بھی آنے لگے تو نیند آجاتی ہے، تھکاوٹ بہت ہو جاتی ہے بی بی جی۔"

میرے سامنے صابرہ کے تہ پرت کھل رہے تھے، میں نے حیرت سے پوچھا "صابرہ.... تم لوگوں کی زندگی اتنی سخت ہوتی ہے....؟"

وہ زیر لب مسکرائی اور بولی "نئیں بی بی جی.... یہ بتاتے ہوئے لگ رہا ہے، ورنہ ہماری زندگی آپ لوگوں سے کچھ اتنی مختلف نہیں۔ جس طرح حلال رزق کماتے ہوئے آپ کو امیر سے امیر ترین ہوتے میں پچاس ساٹھ ورے لگ جاتے ہیں نا جی، اسی طرح ہمیں بھی غریب ترین سے غریب اور غریب سے سوکھا (خوشحال) ہونے میں اتنا ہی ٹیم لگ جاتا ہے۔

"اور ہماری زندگی اتنی او کھی (سخت) نہیں، ہم ہنستے ہیں، تالیاں بھی مارتے اور خوش بھی ہوتے ہیں جی، بس مسئلہ تب بنتا ہے، جب روٹی پوری نہیں ملتی، روٹی پوری ہو جائے تو آرام سے سو جاتے ہیں۔ نہ ملے تو آپس میں لڑتے بھڑتے ہیں۔ میرا ابا غصے میں آکر اماں کو کٹ (مار) لیتا اور اماں کا ابے پہ زور نہیں چلتا تو وہ ابے کو، اس کے بہن، بھائیوں کو اور ماں پیو کو گالیاں دیتی۔" یہ بتاتے ہوئے وہ ہنسنے لگی۔

"وہ اس وقت تک گالیاں دیتی رہتی جب تک اسے درد ہوتا رہتا اور ابا اس وقت تک اماں کو مارتا رہتا جب تک تھک جاتا یا کوئی ٹوٹ جاتی۔"

"تمہاری منگنی ہوئی تھی نا صابرہ....؟" میں نے پوچھا "وہ ٹوٹ گئی تھی جی، آپ کو بتایا تھا۔ اس نے مسکراتے ہوئے کہا۔

"ہاں بتایا تھا.... وہ یاد نہیں آتا....؟ تجھے تو اچھا لگتا

تھا نا وہ....؟" ماحول ذرا کم سنجیدہ ہوا تو زندگی کے تلخ حقائق سے بچنے کا یہ سنہری موقع میں نے ضائع کرنا مناسب نہ سمجھا اور گھمبیر ماحول میں ہنسی شامل کرنے کی کوشش کی۔

لیکن صابرہ تو اپنی ہنسی جیسے گھر بھول آئی تھی، فوراً چہرہ سپاٹ کر کے بولی۔

"اتنا ٹیم ہمارے پاس کہاں ہوتا ہے جی کہ کسی سے محبت کریں اور پھر اسے یاد بھی کریں۔ ہمیں تو ماں بھی یاد نہیں آتی بی بی جی، ٹیم ملے تو اسے یاد کریں نا جی، تھوڑا سا ٹیم ملے تو گھر جا کے ابے یا بھائی سے کسی نا کسی بات پر لڑائی ہو جاتی ہے یا سو جاتے ہیں۔ اور محبت.... بس توبہ کریں جی، یہ سیاپا (مصیبت) ہے جی اور چار دن کا ڈرامہ! ہوتا کیا ہے جی، دو منٹ کا ہاسا، کھیڈ (ہنسی کھیل) پھر کسی کا ویاہ (بیاہ) کسی اور کے ساتھ اور کسی کا کسی کے ساتھ۔ اور بعد میں مصیبتیں اور ماریں.... کبھی دنیا مارتی ہے کبھی خاوند اور کوئی نہ مارے تو پُتر ہی وڈا (بڑا) ہو کے دو چار چپیڑیں (تھپڑ) مار دیتا ہے۔ گلی محلوں کے بچوں کے ساتھ کھیلتا ہے نا تو یہی کچھ سیکھتا ہے۔ ماں کے پاس کچھ سکھانے کا وقت نہیں ہوتا، ماں لاڈ کرتی جاتی ہے اور پتر وگڑتا (بگڑتا) جاتا ہے۔

"اور پُتر کی مار تو ماؤں کو لگتی بھی نئیں جی، سنا ہے پتر کو لگ جاتی ہے۔ پتہ نئیں جی، لگتی ہے کہ نئیں مگر زندگی بہترین گزر جاتی ہے جی ایسے! یہ ہماری روزانہ کی زندگی کا حصہ ہے جی! اب جس کے ساتھ ویاہ ہو گا اس کے ساتھ ہی ہنس رو لیں گے جی۔"

"صابرہ.... محبت کا پوچھا تھا تم سے" میں نے اس کی باتیں یوں نظر انداز کرتے ہوئے کہا جیسے میں نے کچھ سنا ہی نہیں۔

"ہو جاتی ہے کچھ لڑکے لڑکیوں کو، باغل (پاگل) ہر جگہ ہوتے ہیں نا جی۔ ویاہ کسی نہ کسی سے ہو ہی جاتا ہے [illegible] ایویں ای ادھر ادھر منہ مارنے کا کیا فائدہ....؟ افسوس اس ویلے (وقت) ہوتا ہے جی جب ہماری کسی کام کرنے والی بہن کو کسی امیر گھر کا لڑکا خراب کرے۔"

اس نے مختصر جواب دیا، شاید وہ اس موضوع کے بارے میں زیادہ نہیں جانتی تھی۔ "تمہاری ماں کیسے فوت ہوئی تھی صابرہ....؟" اس کی باتیں سن کے مجھے اس کی ماں یاد آ گئی۔

"ٹی بی سے مری تھی جی، وہ لمبا بخار ہو گیا تھا۔ ڈاکٹر سے بخار کی دوائی لی.... پر آرام ہی نئیں آتا تھا۔ پھر پتا چلا ٹی بی ہے۔ کچھ دن کے بعد اس کی کہانی کھتم (ختم) ہو گئی۔"

"لیکن ٹی بی کا علاج تو مفت ہوتا ہے۔" میں نے حیرت کا اظہار کرتے ہوئے کہا۔

"ہاں جی ہوتا ہے مگر اسپتالوں میں جا کر دیکھیں بی بی، جس کے متھے (ماتھے) پر غریب لکھا ہونا جی، اسے سرنج اور دوائی کے بغیر ہی زہر کا ٹیکہ لگا دیتے ہیں، تڑپ تڑپ کر مری تھی اماں، ڈاکٹروں نے مارا ہے اماں کو بی بی، ٹیم پر چیک ہی نئیں کیا۔ مگر موت تو اس "قادر" کے ہاتھ ہے نا بی جی، "قادر" نے واپس بلا لیا تھا جی اماں کو۔"

وہ افسردہ ہو کر آسمانوں کو گھورنے لگی۔

"تم نے کبھی بتایا ہی نہیں صابرہ کہ تم لوگوں کی زندگی اتنے مشکل اور تکلیف دہ مراحل سے گزرتی ہے۔ جب بھی روپے پیسے کی یا میری ضرورت ہو بلا جھجک مجھ سے مانگ لینا۔"

"نئیں بی بی جی نئیں، ہم پہ رحم نہ کھاؤ۔" وہ یوں چیخی جیسے میں نے اس سے ہمدردی کا اظہار نہیں کیا بلکہ چھری سے اس کا گلا کاٹنا شروع کر دیا ہو۔

میں شرمندہ سی ہو گئی۔ بہت دیر چپ رہنے کے بعد، آسمانوں سے نظریں چھڑاتے ہوئے دھیمے لہجے میں صابرہ بولی۔

"دیکھیں بی بی جی، آپ لوگوں کی طرح ہم میں بھی ہر طرح کے لوگ ہوتے ہیں۔ اللہ سوہنے کی زمین پر ہماری جگہ ہے تو اس نے رکھا ہوا ہے نا جی اور ہمارے نبی رسول ﷺ نے کہا ہے کہ امیروں کو بھی ہم غریبوں کے صدقے ہی رب سوہنا مال دیتا ہے۔ دیکھو بی جی! ہم کتنے نصیبوں والے ہیں! اچھے برے لوگ تو ہر جگہ ہوتے ہیں نا ہم میں بھی ہوں جی، اوکھے (پریشان حال) غریب اور سوکھے (خوشحال) غریب۔

"سوکھے ایک کمرے کے گھروں میں رہتے ہیں اور اوکھے جھونپڑیوں میں جو گرمیوں میں چولہا بن جاتی ہیں، سردیوں میں برف خانہ اور بارش میں چونا (ٹپکنا) شروع کر دیتی ہیں۔ آپ میں بھی کچھ لوگ زیادہ امیر ہیں کچھ گھٹ (کم) لیکن اصل بات شکر کی ہے بی بی جی، ہر جگہ اس رحیم کا شکر کرنا چاہیے۔"

یہ کہہ کر صابرہ نے دوپٹہ سر پہ لے لیا، ہاتھ باندھے اور آنکھیں یوں جھکا لیں جیسے خدا کے حضور سجدہ ریز ہو گئی ہو۔

"رب نے بڑا سوکھا رکھا ہوا ای بی جی.... آپ کی تو دوستی ہے نا امیر لوگوں سے، ان سے کہا کریں جی کہ ہم پر ترس نہ کھایا کریں۔ بس ایک مہربانی کریں، ہمیں بھکھا (بھوکا) نہ رکھیں، بھکھ (بھوک) بڑی ظالم چیز ہے جی، بڑی ہی ظالم.... بھکھ بندے (انسان) کو بندہ نئیں رہنے دیتی، بندے کو جانور بنا دیتی ہے۔ بس ہمارا حق نہ مارا کریں۔ اللہ کریم ان پر بھی کرم کرے گا۔ ہم تو بڑے خوش ہیں بی بی۔"

یہ کہہ کر صابرہ نے جھاڑو پکڑا اور کمرے کی صفائی کے لیے اٹھ کھڑی ہوئی۔ میں حیرت سے اس کا چہرہ تکنے لگی۔ اچانک وہ مڑی، اس نے بے توجہی سے اپنے ہاتھ کو پانچ سات مرتبہ الٹ پلٹ کر دیکھا پھر اس کی نظریں ہاتھ کی لکیروں میں الجھ گئیں جو آپس میں بری طرح گتھم گتھا تھیں۔ وہ کچھ دیر انہیں دیکھتی رہی.... اس دوران اس کے دماغ میں معلوم نہیں کیا کچھ پکتا رہا.... اس نے آہستگی سے ہاتھوں کی لڑتی جھگڑتی لکیروں کو ان کی حالت پہ چھوڑا اور اس کی نظریں کھڑکی کے شیشوں کو توڑتی اور بادلوں کو چیرتی ہوئی جواب کی تلاش میں بڑے احترام سے آسمانوں کے اندر جا گھسیں.... پھر کچھ دیر کے بعد اس کی پلکیں نگاہوں کی کامیابی پر تالیاں بجاتے ہوئے نیچے جھک گئیں اور وہ دوپٹہ سنبھالتے ہوئے بولی:

"برتن دھونے اور جھاڑو پھیرنے والے ہاتھ سوہنے (خوبصورت) کیسے ہو سکتے ہیں جی، پھر ہم نے سوہنے ہاتھوں کو کرنا بھی کیا ہے جی.... جس نے چپ چاپ حکم ماننا ہو اس کے لیے ہاتھ ایسے کوئی اہمیت نہیں رکھتے، ہاتھ تو ان کے سوہنے ہوتے ہیں جنہوں نے فائلوں پر حکم لکھنے اور فیصلے کرنے ہوں۔

بی بی! حکم لکھنا بڑے نصیبوں کا کام ہے مگر ان سے کہو کہ حکم لکھیں ظلم نہ لکھیں.... اپنے سوہنے ہاتھوں کو سوہنا رہنے دیں" کوجا، (بدصورت) نہ کریں۔ ہمارے ہاتھ سوہنے ہوں یا کوجے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا بی بی جی۔"

پکی بیٹھک

سید نوشاد کاظمی

تکریم نے صبح آٹھ بجے اپنے آفس کا بیرونی گیٹ عبور کیا تو دفتر کی قریبی مسجد سے ایک اعلان کی صدا بلند ہو رہی تھی۔ اس اعلان سے تکریم کے دل پر سوگواری اور افسردگی چھا گئی ....

اعلان میں بتایا جا رہا تھا کہ دفتر کے اسٹینو گرافر عرفان قریشی کے والد بزرگوار فوت ہو گئے تھے۔

عرفان قریشی تکریم کا کولیگ تھا۔ سیدھا سادا بندہ، دفتری امور کی انجام دہی میں کوتاہی نہ برتنے والا۔ جب بھی اس پر نظر پڑتی اپنی سیٹ پر ٹکا بیٹھا نظر آتا۔ کمپیوٹر پر جھکا ہوا... بے چارے کے سر کے سارے بال جھڑ گئے تھے۔ شاید کسی گھریلو پریشانی یا ٹینشن کی وجہ سے۔ عرفان قریشی نے کبھی اپنے کام اور فرائض کی ادائیگی میں غفلت یا سستی کا مظاہرہ نہیں کیا تھا بلکہ یہ خلوص کا بندہ دوسرے اسٹینو گرافروں کے کام بھی کرتا رہتا تھا۔ اس نے کبھی کام کی زیادتی کا شکوہ نہیں کیا تھا.....

ڈی جی صاحب کا کہنا تھا کہ میں جب بھی ادھر سے گزرتا ہوں،" مجھے ہمیشہ وہ گنجا اسٹینو اپنی سیٹ پر [...] نظر آتا ہے۔ دوسرے [...] تین اسٹینو گرافر [...] کو میں نے کبھی اپنی [...] پر بیٹھے نہیں دیکھا"۔

عرفان قریشی طبیعت کا [...] قول و فعل کا صاف و کھرا اور [...] وعدے اور اصول کا پابند، سفید پوش مگر خوددار تھا۔ [...] والد گزشتہ ایک برس سے بیمار تھے۔ بے چارے نے [...] کی بیماری کے دوران بھی بہت کم چھٹیاں کی [...] .... وہ تو سب کے کام کرتا تھا [...] اس کی جگہ کوئی دوسرا [...] کرنے پر آمادہ نہ ہوتا تھا۔

ایک دوسرے اسٹینو گرافر [...] کی عرفان قریشی کے ساتھ [...] تقرری ہوئی تھی، جو بلا کا شاطر اور ذہین تھا۔ اس نے [...] اڑھائی برس ہی اس دفتر میں گزارے اور پھر اپنے [...]

> ہیرا پھیری اور ناجائز آمدنی آدمی کی فکر میں ایسی [...] پیدا کر دیتی ہے کہ آدمی صحیح اور غلط میں تمیز چھوڑ [...] ہے یہ سلسلہ کئی نسلوں تک دراز ہو جاتا ہے۔

تعلقات و اثر و رسوخ کو استعمال میں لا کر وزارت میں براجمان ہو گیا تھا۔ جہاں وہ بڑی ٹھاٹ بھاٹ و تمکنت سے وزیر صاحب سے اپنی ذاتی تعلقات و مراسم جتا کر محکمہ کے چھوٹے بڑے ملازمین کو ہراساں کرتا رہتا تھا۔ حتیٰ کہ آفیسران بھی اس کے سامنے دم سادھ لیتے تھے۔ لیکن عرفان قریشی کے سیاسی تعلقات کا کوئی ایسا دائرہ کار نہ تھا..... وہ ملک کے محنتی اور کام کرنے والے طبقہ سے تعلق رکھتا تھا۔ یہی وہ طبقہ ہے جس کی توانائیوں اور محنتوں سے ملک کی معاشی و اقتصادی رگوں میں گرم لہو دوڑتا ہے ...... یہی طبقہ ملک و ملت کی دگرگوں حالت اور دم توڑتی ہوئی نبضوں کو مسلسل قوت حیات فراہم کرتا ہے۔ اب اس طبقہ کا دم گھٹتا جا رہا ہے۔ اگر اس کے نیم مردہ جسم سے جان نکل جائے تو پھر باقی کچھ نہیں بچے گا۔ ہر سو اندھیرا ہوگا اور پھٹکار برسے گی۔ مقتدر طبقہ کے انتظامی ڈھانچہ کی عمارت اس طرح مسمار ہوگی کہ ڈھونڈنے سے بھی اس کا نشان نہیں ملے گا........

تکریم نے عرفان قریشی کے والد بزرگوار کی فوتگی کے اعلان سے اندازہ لگایا کہ دفتر میں افسردگی کی فضاء چھائی ہوئی ہوگی، لیکن جب وہ دفتر پہنچا تو اس کے تصور و تخیل کی عمارت زمین بوس ہو گئی۔ ناظم صاحب نائب قاصدوں اور کلرکوں کو جھاڑ پلا رہے تھے اور انہیں کام چوری پر طعن و تشنیع کے نشتروں سے زندہ در گور کرنے کے درپے تھے۔ ایڈمن افسر صاحب ہیڈ کلرک کو پاس بٹھا کر کسی ضروری فائل کے بارے میں اپنی دور اندیشانہ اور بصیرت افروز رائے و مشاورت سے نواز رہے تھے۔ شاید یہ فائل اوپر کی آمدنی کے لیے نہایت اہم تھی۔ ریسیوڈ اور ڈسپیچ کے کلرک بھی اپنی اپنی سیٹوں پر براجمان تھے۔ جو بات بات پر قہقہے لگا رہے تھے۔ شعبہ حسابات کا عملہ البتہ مستعدی سے اپنے کام میں مصروف تھا۔ دفتر کا اکاؤنٹنٹ حسب معمول اپنی فائلوں پر جھکا ہوا تھا۔ جیسے اسے دنیا جہاں کی مطلق خبر ہی نہ ہو۔

تکریم ایڈمن آفیسر کے آفس، شعبہ حسابات، اکاؤنٹنٹ کے آفس، شعبہ تعمیرات اور شعبہ کوآرڈینیشن سے ہوتا ہوا عرفان قریشی کے آفس میں پہنچا تو وہاں کوئی نہ تھا...... ایک نائب قاصد نے استفسار پر بتایا کہ "دوسرا اسٹینو گرافر حلیم عرفان قریشی کے والد صاحب کی فوتگی کی اطلاع ملتے ہیں اپنے بائیک پر عرفان قریشی کے گھر چلا گیا ہے"۔ تکریم نے دوبارہ پوچھا "کیا آفس کے باقی لوگ نہیں گئے.....؟"

"ہمیں کیا معلوم جی، جس کی مرضی ہوتی ہے چلا جاتا ہے" نائب قاصد نے گول مول جواب دیا"۔

تکریم کو بڑا دکھ ہوا۔ دفتر میں کسی کو عرفان قریشی کے غم اور دکھ کا احساس نہ تھا۔ ایسا لگ رہا تھا کہ جیسے کچھ ہوا ہی نہیں..... کسی شخص نے ہمدردی اور غمگساری کے دو الفاظ بھی نہیں کہے۔ البتہ اکاؤنٹس کلرک قمر سلطان نے تکریم کے ساتھ عرفان قریشی کے والد صاحب کی وفات پر گہرے دکھ کا اظہار کیا۔ قمر سلطان جلد از جلد عرفان قریشی کے گھر جانا چاہتے تھے تاکہ عرفان قریشی کا غم اور دکھ بانٹ سکیں، اس کی دلجوئی کر سکیں اور دکھ کی اس گھڑی میں چند جملے ہمدردی کے جا کر تو کہیں، مگر وہ دفتر معاملات میں بری طرح الجھے ہوئے تھے ..... وہ بھی بے چارے مظلوم اور بے سفارش تھے۔ ان کا بھی کوئی سیاسی تعلق کا دائرہ نہ تھا۔ لہٰذا اس قصور کی پاداش میں انہیں دوہرا کام سونپا گیا تھا۔ تکریم جلد از جلد عرفان قریشی کے گھر جانا چاہتا تھا، لیکن وہاں جانے کے لیے دو، تین گاڑیاں بدلنی پڑتی تھیں۔ لامحالہ اس تگ و دو میں بہت سا وقت صرف ہو جاتا۔ تکریم نے اپنے دفتر کے ڈرافٹسمین کا انتظار کرنا ضروری سمجھا کیونکہ اس کے پاس

بائیک تھی...... یہ پریوں کا شہزادہ ہمیشہ دس گیارہ بجے خراماں خراماں دفتر میں اک ادائے بے نیازی سے آوارد ہوتا تھا..... خدا خدا کر آخر کار دس بجے کے لگ بھگ ڈرافٹسمین صاحب آئے تو تکریم نے جھٹ کہا کہ ''آؤ! عرفان قریشی کے گھر چلیں۔ عرفان قریشی کے والد صاحب وفات پاگئے ہیں۔'' ڈرافٹسمین نے گھور کر پہلے تکریم کو دیکھا اور پھر آنکھیں مچکا کر بولا:

''صبر کر تکریم! ..... ادھر ٹک کر بیٹھ ...... نماز جنازہ کے وقت چلے جائیں گے ..... تجھے پتہ نہیں ..... ایکسین صاحب نے مجھے Asbtract of Cost ایبسٹرکٹ آف کاسٹ بنانے کا کہا ہے..... عرفان قریشی کے والد ہی فوت ہوئے ہیں...... کوئی قیامت تو نہیں آگئی۔''

تکریم مزید کچھ نہ کہہ سکا اور چپکے سے آفس سے باہر نکل آیا..... کچھ پیدل اور کچھ گاڑی پر سفر کر کے جب وہ عرفان قریشی کے گھر پہنچا تو جنازہ گاہ میں لایا جا چکا تھا اور لوگوں کا ہجوم نماز جنازہ کی ادائیگی کے لیے صف بندی کر رہا تھا۔

تکریم بمشکل نماز جنازہ میں شریک ہو پایا۔ نماز جنازہ کی ادائیگی کے بعد تکریم نے دیکھا کہ آفس کے ڈائریکٹر اور دیگر آفیسر ان کی چمکتی دمکتی گاڑیاں کھڑی ہیں۔ چند لمحوں بعد ڈائریکٹر صاحب، اسسٹنٹ ڈائریکٹر اور ایڈمن آفیسر صاحب نماز جنازہ ادا کرنے والوں کے ہجوم سے نکل کر ادائے بے نیازی اور تمکنت کے ساتھ اپنی اپنی گاڑیوں میں بیٹھے، کن انکھیوں سے تکریم کی طرف دیکھا، آپس میں کھسر پسر کی اور پھر میدان سے چلے گئے۔ ان لوگوں سے اتنا بھی نہ ہوا کہ تکریم اور اس کے دو تین دفتر کے ساتھیوں کو اپنے ساتھ گاڑی میں بٹھا کر دفتر لے جانے کی جھوٹی دعوت ہی دے دیتے۔

اب لواحقین نے میت کا تابوت کندھوں پر اٹھالیا تھا۔ یہ لوگ ہولے ہولے قدموں کے ساتھ قبرستان کی طرف چل پڑے۔ کئی لوگ با آواز بلند کلمہ طیبہ کا ورد کر رہے تھے۔ اس ذکر جلی کی لے بلند ہو کر مدہم ہو جاتی اور پھر دم توڑ دیتی۔ ہجوم میں سے پھر کوئی پکارتا ''کلمہ شریف پڑھنے سے نہ شرماؤ'' ..... اس پکار پر ذکر کی لے پھر بلند ہو جاتی، لیکن ہجوم میں زیادہ تر لوگوں نے چپ سادھ رکھی تھی۔ کچھ آپس میں باتیں کر رہے تھے۔ اب ہجوم چھٹ رہا تھا۔ لوگ چپکے چپکے اس انداز سے ہجوم سے الگ ہو رہے تھے، جیسے اک ناگہانی آفت جاں سے جان چھوٹی ہو۔ تکریم بھی سبک روی سے ہجوم کے ساتھ چلا جا رہا تھا۔ اس کے لبوں پر مکمل سکوت تھا، گویا ہونٹ سلے ہوئے ہوں، مگر دماغ تیز و تند خیالات کی آماجگاہ بنا ہوا تھا۔ خیالات کے کئی جھکڑ چل رہے تھے۔ اس نے کئی جنازوں میں شرکت کی تھی۔ جنازوں میں شریک ہونے والے لوگوں کی گاڑیوں کی زیادہ تعداد کو عزت و توقیر کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ کسی وزیر مشیر کی شرکت تو لازماً باعث عزت و شرف سمجھی جاتی ہے ..... لیکن عرفان قریشی کے والد ایک عام آدمی تھے...... وہ بھی غنیمت تھا کہ دفتر کے افسروں نے اس جنازہ میں شرکت کسر شان نہ سمجھی اور نماز جنازہ میں شریک ہو گئے ...... تکریم کو یاد پڑا کہ جب منسٹر صاحب کے والد گرامی فوت ہوئے تھے تو دفتر کے بعض افسروں نے منسٹر صاحب کے گھر اپنا پکا ٹھکانہ بنا لیا تھا۔ اپنے خرچ پر دیگیں پکوا کر لے جاتے تھے۔ چالیسویں تک تو مدرسہ کے بچوں کو بلا کر ان سے قرآن خوانی کرواتے رہے۔ دفتر حاضری کے بعد سیدھے وزارت میں چلے جاتے اور پھر وہاں حاضری لگوانے کے بعد دن ڈھلے دفتر پہنچتے..... مگر عرفان قریشی کے والد کی فوتگی پر تو سب نے یوں منہ بنا لیا تھا جیسے کسی بہت بڑے نواب یا رئیس زادہ کو اپنی قیمتی پوشاک پر کیچڑ کے چھینٹے پڑنے ناگوار

گزرتے ہیں..... بے بس و بے نوا، بے سفارش، غریب و بے بضاعت، محب وطن و قوم، ایماندار و دیانت دار آدمی کے نصیب ہمیشہ ایک جیسے ہی رہتے ہیں۔ خواہ وہ مزدور ہو، مکینک ہو، دوکاندار ہو، یا کسی ادارے میں کلرک، اسٹینو، ٹائپسٹ یا نائب قاصد۔ کسی بھی معاشرتی سطح پر اسے جائز مقام نہیں مل پاتا۔

تکریم جنازہ کے ساتھ چلتا رہا۔ جنازہ گندم کے کھیتوں کی منڈیر سے گزارا گیا..... راستہ تنگ تھا۔ چلنا دشوار ہو رہا تھا۔ ہجوم کے لوگ ایک ایک کر کے ایک دوسرے سے آگے نکلنے کی کوشش کے ساتھ آگے بڑھنے لگے۔

کلمہ طیبہ کا ردھم مدھم پڑنا شروع ہوا تو کسی نے مدہم پڑتے ہوئے ذکر میں پھر سے ابھار لانے کے لیے زور سے صدا لگائی ''لا الہ الا اللہ'' اسکے ساتھ ہی ''ہائے اللہ'' کی صدا ''دھپ'' کی آواز کے ساتھ سماعت سے ٹکرائی، جس سے سب کی دبی دبی ہنسی نکل گئی۔ پھر ہجوم پکارنے لگا۔ ''دیکھو...... نیچے کون گر گیا ہے۔ ذرا نیچے اتر کر اٹھانا..... چوٹ تو نہیں آئی .....'' دراصل تنگ منڈھیر سے گزرتے ہوئے کوئی نیچے گر گیا تھا اور گرتے ہوئے ''ہائے اللہ'' پکارا تھا۔

جنازہ دفن کر کے قبر پر ہاتھوں سے مٹی ڈالنے کے بعد تکریم عرفان قریشی کے ساتھ قبرستان میں اگے ایک درخت کے گھنے سائے میں بیٹھ گیا۔ عرفان قریشی بے چارہ درد و الم میں ڈوبا ہوا تھا۔ دفتر کے سب لوگ تو نماز جنازہ کی ادائیگی کے بعد چلے گئے تھے۔ صرف تکریم ابھی تک یہاں تھا..... تکریم عرفان قریشی سے رخصت لینے کا ارادہ کر رہا تھا کہ ایک طرف سے جھومتے جھامتے ڈرافٹسمین صاحب آپہنچے اور عرفان قریشی سے ہمدردی جتاتے ہوئے افسوس کا اظہار کرنے لگے..... تکریم نے ان سے پوچھا ''ایبسٹرکٹ آف کاسٹ'' بن گیا تھا سر؟.....

انہوں نے جھنجھلا کر کہا ''بھاڑ میں جائے (Asbtract of Cost) ایبسٹرکٹ آف کاسٹ۔ میں تو اسی وقت دفتر سے نکل آیا تھا جب مسجد سے فوتگی کا اعلان سنا۔ راستے میں بائیک خراب ہو گئی تھی۔ تب یہاں تاخیر سے پہنچا ہوں..... اس بائیک کی خرابی کی وجہ سے نماز جنازہ میں بھی شریک نہ ہو سکا'' ...... عرفان قریشی بولا..... ''نہیں ڈرافٹسمین صاحب! اکثر ایسا ہو جاتا ہے..... آپ کے دل میں تڑپ تھی..... تب ہی یہاں پہنچے ہو''۔

عرفان قریشی جب کسی تعزیت کے لیے آنے والے شخص کے ساتھ تھوڑا پرے ہوا تو ڈرافٹسمین صاحب نے دھیمے لہجے میں تکریم کو مخاطب کیا۔

''اوئے تکریمے! ..... اب چل بھی نا..... ادھر پکی بیٹھک تو نہ لگا۔ چل میرے ساتھ تجھے بائیک پر بٹھا کر لے جاؤں گا..... پھر نہ کہنا کہ تمہاری بائیک ہمارے کچھ کام نہیں آتی''۔ تکریم جھٹ بولا:

''آپ کی بائیک تو پہلے ہی خراب ہے...... مجھے ساتھ کیسے لے جائیں گے سر.....؟'' ڈرافٹسمین صاحب تکریم کے اچانک اس استفسار پر جھینپ گئے اور پھر سرگوشی سے بولے..... اوئے سمجھا کر.....نا..... عرفان قریشی کے آگے تو کوئی بہانہ کرنا ہی تھا نا۔'' تکریم مزید کچھ استفسار نہ کر سکا۔ جب ڈرافٹسمین صاحب بائیک اسٹارٹ کرنے لگے تو ایک مہنگی گاڑی اچانک آکر رکی، تو تکریم نے دیکھا کہ یہ اس کے ادارہ سے بڑے بڑے تعمیراتی ٹھیکے لینے والے ٹھیکیدار وجاہت صادق تھے۔ ڈرافٹسمین صاحب نے انہیں جھک کر خوشامدانہ سلام کیا اور پھر مودبانہ لہجہ میں بولے..... ''سر! آپ کا 35 لاکھ کا بل میں نے بنا دیا ہے، لیکن کچھ میری فیس کا بھی دھیان رکھنا''۔ وجاہت صاحب جھٹ بولے ..... ''ہاں ہاں ..... کیوں نہیں''۔ اتنا کہہ کر وجاہت صادق صاحب نے اپنی

جیب سے 40ہزار روپے نکال کر ڈرافتسمین صاحب کو دے دیئے۔ وجاہت صادق صاحب کے جانے کے بعد ڈرافتسمین صاحب تکریم سے مخاطب ہوئے۔ "اوئے..... تکریمے..... دیکھ..... خدا کس طرح الجھے معاملات سیدھے کر دیتا ہے..... اگر ہم ہمدردی جتانے کی خاطر عرفان قریشی کے ہاں بیٹھک لگا کر بیٹھ جاتے تو 40ہزار روپے مجھے کیسے مل پاتے!..... خدا کا شکر ہے کہ میرا بیٹا بیمار تھا۔ عین ضرورت کے وقت 40ہزار مل گئے۔ تم سے کیا چھپانا..... بل کے سرکاری چارجز تو صرف ایک ہزار ہیں مگر مجھے خدا نے پورے چالیس ہزار دے دیئے۔ بیٹے کے علاج کے لیے رقم کا ذریعہ پیدا ہو گیا..... ورنہ میں کس کے آگے ہاتھ پھیلاتا"..... تکریم کچھ نہ بولا..... طوطا کر بابائیک پر بیٹھ گیا.....

مگر راستہ بھر وہ سوچتا رہا کہ ہیرا پھیری اور ناجائز آمدنی آدمی کی فکر میں ایسی خرابی پیدا کر دیتی ہے کہ آدمی غلط اور صحیح کی تمیز چھوڑ دیتا ہے یہ سلسلہ کئی نسلوں تک دراز ہو جاتا ہے۔

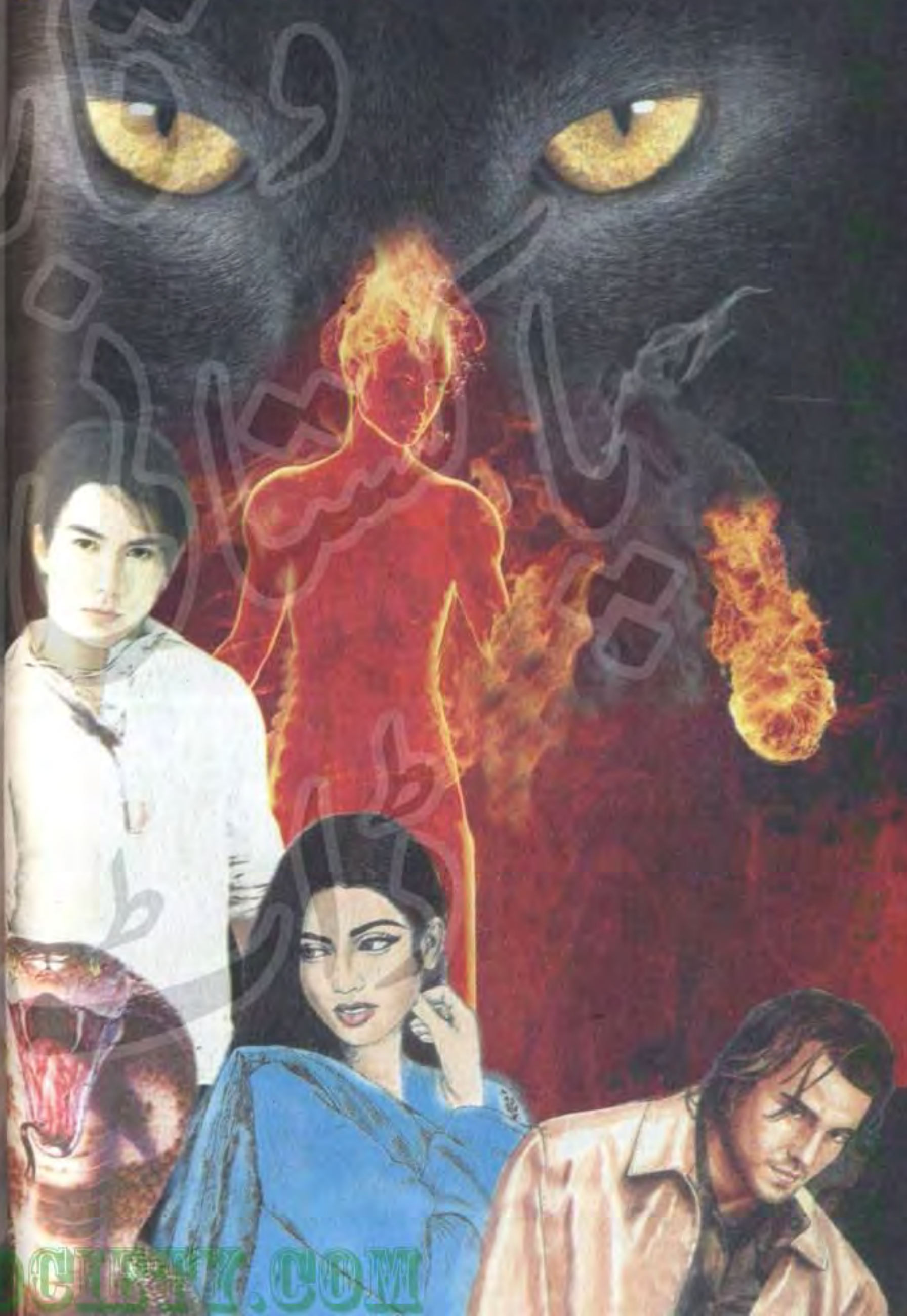
❖

طلاق کے بعد بچیاں باپ کے پاس محفوظ ہوتی ہیں، سپریم کورٹ

بچی کی تحویل کا اصل حقدار والد ہے، چاہے اس نے دوسری شادی کیوں نہ کر لی ہو۔

ماں نے دوسری شادی کر لی تو پہلے شوہر کی بیٹی کے لیے دوسرا باپ اجنبی ہے، ریمارکس

سپریم کورٹ نے کہا ہے کہ اگر کسی وجہ سے میاں بیوی میں طلاق ہو جائے اور ان کی بچی یا بچیوں کی حوالگی کا معاملہ درپیش ہو تو ایسے میں ماں کی نسبت بچی کے والد کے حوالے کرنے سے وہ محفوظ ہو جاتی ہے۔ اگر ماں نے دوسری شادی کر رکھی ہے تو اس کے پہلے شوہر سے پیدا ہونے والی بیٹی کے لیے دوسرا باپ ایک اجنبی ہے۔ عدالت نے یہ آبزرویشن چھٹی جماعت کی طالبہ کی نانی کی درخواست کی سماعت کے دوران دی ہے۔ چیف جسٹس کی سربراہی میں تین رکنی بینچ نے کیس کی سماعت کی۔ عدالت کو بتایا گیا کہ چھٹی جماعت کی طالبہ کے والدین میں کسی وجہ سے طلاق ہو گئی ہے اور دونوں نے دوسری شادی بھی کر لی ہے۔ اس لیے بچی کو نانی اماں کی تحویل میں دیے جانے کے احکامات جاری کیے جائیں۔ اس پر عدالت نے کہا کہ بچی کی تحویل کا اصل حقدار والد ہے۔ چاہے اس نے دوسری شادی کیوں نہ کر لی ہو۔ نانی اماں کے حوالے اس وقت کیا جا سکتا ہے جب بچی کے والدین اس دنیا میں نہ رہے ہوں۔ والد دوسری شادی کے باوجود اپنی بیٹی کی صحیح تربیت کر سکتا ہے جبکہ اس کے مقابلے میں بچی کی ماں جب دوسری شادی کرتی ہے تو اس کا خاوند اس کی بچی کے لیے ایک اجنبی کی طرح ہوتا ہے اس لیے مناسب یہی ہے کہ بچی والد کے حوالے کی جائے۔

اگیا بیتال

گزشتہ قسطوں کا خلاصہ: کچھ عرصہ پہلے ہماری ملاقات شہاب صاحب سے ہوئی، جو ایک پڑھے لکھے معزز تجارت پیشہ شخص ہیں، ماورائی علوم و ٹیلی پیتھی اور جنات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے، جو ہماری دوستی کا باعث بنے۔ شہاب صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جنات سے دوستی ہے اور کئی مرتبہ کاروباری مشکلات سے نکلنے اور کاروبار کی ترقی میں ان کے دوست جنات کی مدد شامل رہی اور کئی مرتبہ انہوں نے بھی جنات کی مدد کی۔ میرے استفسار پر انہوں نے بتایا کہ جنات کے ایک معزز خاندان کا نوجوان زائم، کراچی میں رہنے والی ایک دوشیزہ عیشال پر بُری طرح مر مٹا، دونوں گھرانوں کے والدین اس بات سے پریشان تھے، کراچی کے ایک روحانی بزرگ محترم شاہ صاحب نے اس معاملے کو نمٹانے میں اہم کردار ادا کیا۔ چند شیطانی عمل کرنے والے آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل بھی پیش آئی۔

اس قصے میں ایک کردار اس کا ایک چیلا بھی ہے جس نے گرو کے چرنوں میں کئی برس اس لیے گزار دیے کہ وہ جادو اور جنات پر قابو پانے کا عمل سیکھ سکے۔

انسانوں کی ایک لڑکی عیشال ایک جن لڑکے زائم کی محبت میں گرفتار ہو جاتی ہے۔ دوسری طرف زائم کے مشورہ سے عیشال اپنے والد سلیم احمد کے بزنس میں مدد کرنے لگتی ہے۔ زائم کے مشوروں سے سلیم احمد کے کاروبار میں خوب ترقی ہوئی۔ کراچی کے ایک جادوگر نے جن قابو کرنے کی خواہش میں زائم پر حملے شروع کیے اور آخر کار اسے قید کرنے میں کامیاب ہو گیا۔

قسط نمبر 23

زائم آگ کے حصار میں بے بس اور لاچار پڑا ہوا تھا۔ اسکا جسم جگہ جگہ سے جھلس گیا تھا۔ جھلسنے کی تکلیف بہت شدید تھی۔ زائم کو قابو کر لینے پر سامری خوشی سے پاگل ہوا جا رہا تھا۔ سامری اور چاند میاں خوشی میں بہت دیر تک قہقہے لگاتے رہے۔ اچھل کود کرتے رہے۔

زائم تکلیفوں سے کراہ رہا تھا... لیکن اس دوران بھی اسے رہ رہ کر عیشال کا خیال آرہا تھا۔ ان جادوگروں نے مجھے تو قابو میں کر لیا ہے، اب یہ لوگ کہیں عیشال کو کوئی نقصان نہ پہنچائیں۔

صبح ہو گئی تھی۔ سڑک پر لوگوں کی آمد و رفت شروع ہو گئی تھی۔ آسمان پر گہرے بادل اب بھی چھائے ہوئے تھے۔ کبھی ہلکی ہلکی پھوار بھی پڑنے لگتی۔

دیکھ بھئی.... ہمیں سونے سے پہلے اس جن زادے کے لیے فرار کی راہیں بند کرنی ہیں۔

کیا یہ جن زادہ اب ہماری قید میں نہیں ہے....؟

ہاں....! اب یہ ہماری قید میں ہے لیکن یاد رکھ....! انسان ہوں یا جنات، پرندے ہوں یا حیوانات، قید کو کوئی بھی پسند نہیں کرتا۔

پھر گرو....؟

سامری اسے اپنا قیدی نہیں بلکہ اپنا معمول بنائے گا۔ سامری اسے مالک کی مرضی کو سمجھنا اور پالتو کتے کی طرح مالک کے اشاروں پر چلنا سکھائے گا۔

لیکن کتا تو ایک وفادار جانور ہے۔ یہ تو ایک جن ہے...

جن.... یہ جن زادہ آدمی کا اور وہ بھی ایک ایسے آدمی کا جس نے اسے قید کر لیا ہو، وفادار کیوں ہو گا....؟

شیطان کے پجاریوں کو کسی کی وفاداری کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہمیں وفاداری کی نہیں صرف تابعداری کی ضرورت ہوتی ہے۔

جب تک کسی کی وفاداری کا یقین نہ ہو اس کی تابعداری پر بھروسہ کیسے کیا جا سکتا ہے....؟

تو نے روبوٹ دیکھے ہیں یا ان کے بارے میں

WWW.PAKSOCIETY.COM

کچھ سنا ہے۔

جی گرو۔ سنا تو ہے۔

روبوٹ اپنے مالک کے وفادار ہوتے ہیں یا تابعدار....؟

ہاں واقعی گرو....! کیا پتے کی بات کہی ہے۔

جب روبوٹ اپنا کام پورا کر لیتا ہے تو کیا ہوتا ہے۔

اسے اسٹور میں یا کسی اور جگہ رکھ دیتے ہیں۔

اور جب روبوٹ کام کے قابل نہ رہے تو....؟

تو اسے کباڑ خانے میں ڈال دیتے ہیں یا اس کا لوہا بیچ کر اس پیسے سے ریوڑھیاں کھا لیتے ہوں گے....

ہاہاہاہا.... چاند میاں کی اس بات پر دونوں پھر پاگلوں کی طرح ہنسنے لگے۔

شیطان اور اس کے پجاری بھی لوگوں سے اپنا کام نکالتے ہیں.... بس پھر تو کون اور میں کون....

یہ تو بہت عام سی بات ہے۔ دنیا میں ہر جگہ ایسا ہی ہوتا ہے۔ کام کے وقت کسی آدمی کے ساتھ لوگوں کا رویہ کچھ اور ہوتا ہے اور بعد میں کچھ اور۔ وہ کہتے ہیں نا کہ مطلب کے وقت تو بعض لوگ گدھے کو بھی باپ بنا لیتے ہیں۔

دیکھ....! جو لوگ صرف مطلب کی دوستی رکھتے ہیں۔ کم یا زیادہ عرصہ کام لینے کے بعد اپنے ساتھیوں سے آنکھیں پھیر لیتے ہیں، وہ اپنے اس عمل سے دانستہ یا غیر دانستہ شیطان کو خوش کر رہے ہوتے ہیں۔

ہیں....؟... چاند میاں اس بات پر کچھ زیادہ ہی حیران ہوا۔

ہاں.... اور یاد رکھ....! شیطان کے ہاں بھروسے کی بنیاد ہے خود غرضی۔ شیطان کو وہ لوگ پسند نہیں جو دوسروں کی خاطر اپنا حق چھوڑ دیتے ہوں۔

شیطان کو انسان کی نظروں میں دوسرے انسان کی عزت پسند نہیں ہے۔ شیطان انسان کو انسان سے لڑ[illegible] خوش ہوتا ہے۔ شیطان چاہتا ہے کہ انسانوں میں بدگمانیا[ں] شکوک پھیلیں، لوگ ایک دوسرے سے دشمنی کر[یں]۔ شیطان چاہتا ہے کہ انسانوں میں بھائی بھائی سے لڑ رہا ہو، [اولاد] والدین سے گلہ کر رہی ہو، والدین اولاد سے ناراض رہیں۔

شیطان ان انسانوں کو پسند کرتا ہے جو اپنے ذرا[سے] فائدے کے لیے دوسرے انسان کو زیادہ سے زیادہ نقص[ان] پہنچانے پر بھی تیار ہو جائیں۔

شیطان کی پسندیدہ ان باتوں کا اس جن سے [کیا] تعلق ہے گرو....!

مجھے اس جن کو اپنے اشاروں پر چلنے کی ترب[یت] دینی ہے اور اسے اپنے اشاروں پر چلنے پر مجبور [کرنا] ہے۔ اس کام کے لیے میں اسے خود غرضی سکھاؤں [گا]۔ اس کی بڑھتی ہوئی خود غرضی اور لالچ اسے خود [ہی] میرا تابع دار بنا دے گی۔

اور وہ جو آپ نے کہا تھا کہ ہر قیدی میں قید[سے] آزادی کی تمنا سر اٹھاتی ہے....

ہاں....! ایسا ہی ہوتا ہے لیکن میں آزادی کے لیے ا[س] کی ہر تمنا کو اس کے لیے ایک ڈراؤنا خواب بنا دوں گا۔ اس جن زادے کے لیے سامری سے آزادی حاصل کرنا بہت اذیت ناک ہو گا۔ میں وقتاً فوقتاً اسے یہ اذیتیں دیتا رہوں گا۔ ا[س] جن زادے کو میری بے رحمی اور پتھر دلی کا ذرا سا اند[ازہ] ہو لینے دے، پھر یہ کبھی آزادی کے لیے کوشش نہیں کر[ے] گا۔ پھر تو یہ جن زادہ بس یہی چاہیے گا کہ کسی بھی طر[ح] سامری اس سے خوش رہے۔ پھر میں اسے جو کہوں گا [یہ] کرے گا۔ یہ میرے اشاروں پر چلے گا۔

سامری شیطان کا پجاری ہے۔ شیطان کا کارندہ ہے۔

ایک دفعہ کوئی سامری کے جال میں پھنس جائے [تو] کبھی واپس نہیں جا سکتا....

اور ہاں.... تو....! تو بھی یہ بات یاد رکھنا....

سامری نے قہر آلود نگاہوں سے چاند میاں کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔

م م م میں.... ج ج ج جی۔ گرو۔ م م م میں آپ کے پاس سے کہاں جاؤں گا۔ میں ہمیشہ آپ کے پاس رہوں گا اور آپ کے حکم پر چلوں گا۔

ہاں ہاں.... ٹھیک ہے.... اور تو کہیں جا بھی نہیں سکتا۔ اگر کبھی ایسا سوچا بھی تو میں تجھے برباد کر دوں گا۔

گرو.... جو شیطان کا اچھا پجاری بننا چاہے وہ آپ کو چھوڑنے کا تصور بھی نہیں کر سکتا۔

ہوں....! میں نے تجھے کئی برے کام سکھائے ہیں۔ تیرے اندر برائیوں کو سمجھنے کی، اور برائیاں پھیلانے کی اچھی صلاحیت ہے، میں تجھے اور بھی کئی بری بری باتیں بتاؤں گا۔

میں تجھے بتاؤں گا کہ انسانوں کو کیسے کیسے طریقوں سے ورغلایا جا سکتا ہے، شیطان کے وار کا ایک اندازہ یہ ہے کہ انسان گمراہ ہو چکے ہوں لیکن وہ خود کو صحیح سمجھ رہے ہوں اور دوسروں کو بھی بھٹکا رہے ہوں۔

گرو.... آپ برائیوں کو خوب سمجھتے ہیں بلکہ آپ تو شر اور فساد کی جڑ ہیں....

شاباش، تو نے ہماری خوب تعریف کی۔

چل اب کچھ دیر آرام کر لیں۔ شام کو یہ جگہ چھوڑ کر اپنے ڈیرے پر واپس چلیں گے۔ اس جن زادے کی تربیت ڈیرے پر رہ کر ہی شروع کرنی ہے

اور میں نے اپنے صاحب لوگوں کے گھر سفلی کے جو دائرے کھینچے ہیں ان کا کیا ہو گا....؟

ہمارا سفلی عمل اپنا گندا اثر دکھا کر رہے گا۔ وہ آدمی اور اس کی بیوی بیمار پڑیں گے اور اس لڑکی کو ہم اپنے اس قیدی کے لیے ہتھیار بنائیں گے۔

★ ★ ★

دھماکے کی آواز پر سلیم احمد اور جمیلہ بیگم کی آنکھ بھی کھل گئی۔ پہلے تو انہیں کچھ سمجھ نہ آیا لیکن چند سیکنڈ بعد بجلی چمکی اور بادل گرجے تو وہ اس دھماکے کو بھی بادلوں کی گرج ہی سمجھے۔

لگتا ہے کہ تیز بارش ہونے والی ہے.... سلیم احمد نے اپنی اہلیہ سے کہا۔

جی لگتا تو ہے... مگر کراچی کے موسم کا کچھ پتہ نہیں ہوتا۔ میں ذرا عیشال کو دیکھ آؤں۔

ادھر عیشال اپنے کمرے میں ٹہل رہی تھی۔ اُسے زائم کی موجودگی کا احساس ہوا تھا یا اپنے گھر کے باہر آگ کا ایک شعلہ سا لپکتا بھی محسوس ہوا تھا... لیکن وہ سمجھ نہیں پائی کہ کیا ہو رہا ہے.... کیا زائم میرے پاس آ رہا تھا.... لیکن میں نے تو اسے سختی سے منع کیا تھا۔

ہو سکتا ہے کہ اس نے سوچا ہو کہ تھوڑی دیر کے لیے مل آؤں۔

عیشال کو رہ رہ کر یاد آ رہا تھا کہ شاہ صاحب نے منع کیا تھا کہ زائم تمہارے گھر نہ آئے۔

کہیں ایسا تو نہیں کہ زائم آیا ہو اور کسی مشکل میں پھنس گیا ہو۔

عیشال کے ذہن میں کئی خیالات آئے۔ خوف سے بھرپور اندیشوں نے سر اٹھایا۔

صبح اس واقعے سے پہلے زائم کی موجودگی کے ہلکے سے تاثر کی وجہ سے وہ کتنی خوش ہو گئی تھی لیکن اب خوف سے بھرے اندیشوں کی وجہ سے اسے سخت گھبراہٹ ہو رہی تھی۔

گھبراہٹ بڑھی تو اسے سانس لینے میں بھی دشواری محسوس ہوئی۔ وہ گہرے گہرے سانس لے رہی تھی۔ اسی

وقت اس کے دروازے پر ہلکی سے دستک ہوئی۔ عیشال.... عیشال.... یہ اس کی ماں کی آواز تھی۔

جی امی.... عیشال لرزتے جسم کے ساتھ آگے بڑھی۔ کپکپاتے ہاتھوں سے دروازہ کھولا۔

عیشال.... میری بیٹی.... تم ٹھیک تو ہو نا....

امی....جی.... وہ امی.... مجھے بہت گھبراہٹ....

ہاں بجلی بہت چمک رہی ہے۔ بادلوں کی گڑگڑاہٹ بھی بہت زیادہ ہے۔ ایسے میں ڈر تو لگتا ہے۔

نہیں امی.... یہ بات نہیں ہے۔ بادل تو رات سے ہی گرج رہے ہیں۔

ہاں لیکن ابھی یہ شور کچھ زیادہ ہو گیا ہے۔ تم کمرے میں اکیلی نہ رہو۔ ہمارے کمرے میں چلو....

جمیلہ بیگم عیشال کو دیکھتے ہی سمجھ گئی تھیں کہ وہ بہت خوف زدہ اور پریشان ہے۔

وہ اپنی بیٹی کو اپنے کندھے سے لگائے اپنے کمرے کی طرف جا رہی تھیں، اس وقت بھی عیشال کا جسم کپکپا رہا تھا۔ وہ اپنی بیٹی کے مزاج کو خوب سمجھتی تھیں، عیشال کو لرزتے، کپکپاتے دیکھ کر انہیں اندازہ ہو گیا تھا کہ اُس کے خوف کی وجہ بادلوں سے اٹھنے والا شور نہیں ہے۔ یہ کچھ اور معاملہ ہے۔

بیٹی کی حالت دیکھ کر سلیم احمد بھی پریشان ہو گئے۔

اپنے کمرے میں لا کر جمیلہ بیگم نے عیشال کو پانی پلایا، پھر اسے بستر پر لٹا کر اس کا سر دبانے لگیں۔

عیشال کے چہرے سے گھبراہٹ ابھی بھی ظاہر ہو رہی تھی۔

جمیلہ بیگم چاہتی تھیں کہ وہ کچھ دیر کے لیے سو جائے لیکن نیند عیشال کی آنکھوں سے جیسے کوسوں دور تھی۔ عیشال کو تو بس ایک ہی فکر تھی.... زائم خیریت سے تو ہے....؟

شاہ صاحب سے آج ہی ملنا بہت ضروری ہے۔ سلیم احمد نے اپنی بیگم سے کہا۔

جی.... لیکن آج عیشال کی طبیعت....

جیسے بھی ہو ہمیں عیشال کے ساتھ جا کر شاہ صا سے ملنا چاہیے۔

★★★

صبح ہوئی تو سلیم احمد کے نئے گھریلو ملازم نے چھوٹا شاپنگ بیگ اندرونی فرش پر پڑا ہوا دیکھا۔ و کہ گھر کے کسی فرد نے کچرا سمیٹ کر اس بیگ می ہوگا۔ ڈسٹ بن میں جانے کے بجائے غلطی سے گر گیا ہے۔ اس نے وہ بیگ اٹھایا اور گھر کے باہر رکھے ڈسٹ بن میں ڈال دیا۔

گیٹ سے باہر سرمئی فرش چاند میاں کی پھیلائی کسی چیز کی وجہ سے کچھ مٹیالا سا ہو گیا تھا۔ اس پر اس کوئی خاص توجہ نہ دی۔

دن نکل آیا تو سلیم احمد مختلف کاموں سے دوبار گھر سے باہر گئے اور واپس آئے۔ اس دوران گیٹ سامنے فرش پر کئی باران کے قدم پڑے۔

دوپہر کے وقت سلیم احمد اپنی بیگم جمیلہ او عیشال کے ساتھ شاہ صاحب کی خدمت میں ح ہو گئے۔ سلیم احمد نے انہیں بتایا کہ عیشال آج صبح خوف زدہ تھی۔ یہ اس وقت بھی بہت پریشان ہے۔

سلیم بھائی.... ! ہماری دعا ہے کہ آپ اور آپ اہل خانہ برے لوگوں کے شر سے اور ہر قسم کے مصا سے محفوظ رہیں۔

آمین.... سب نے ایک آواز ہو کر کہا۔

سلیم احمد اس سے پہلے کئی مرتبہ شاہ صاحب چکے تھے۔ وہ کسی حد تک شاہ صاحب کی باتوں کو سمجھنے تھے۔ اس وقت بھی شاہ صاحب نے دعا میں جو الفاظ کہے انہیں سن کر سلیم احمد کو اندازہ ہو گیا کہ پیچھے کوئی ب

بات ضرور ہے۔

شاہ صاحب نے عیشال کے سر پر ہاتھ رکھا اور اسے دعائیں دیں۔

سلیم بھائی ہمیں آپ سے کچھ بات کرنی ہے....

جی بہت بہتر....!

شاہ صاحب کی یہ بات سن کر جمیلہ بیگم اور عیشال کمرے سے باہر چلی گئیں۔

سلیم بھائی.... ہمیں پورا یقین ہے کہ آپ حفاظت سے رہیں گے.... لیکن بعض اوقات انسان کو محسوس ہوتا ہے کہ وہ بے بس ہے۔ آج بھی ایسا ہی ہوا.... آج علی الصبح مراقبہ کے دوران ہمیں محسوس ہوا کہ آپ کے گرد جادوئی عملیات میں شدت آ رہی ہے۔ ہم نے اسی وقت اللہ تعالیٰ سے دعا کی اور آپ پر اور آپ کے اہل خانہ پر دم کر دیا۔

آپ کی دعائیں ہمارے لیے بہت بڑا سہارا ہیں۔ آپ اللہ کے ولی ہیں، آپ لاکھوں لوگوں کے مسیحا ہیں۔

ہمیں محسوس ہو رہا ہے کہ آپ کے مکان کے اردگرد ماورائی سرگرمیاں کچھ زیادہ ہو گئی ہیں۔ یہ کچھ آدمیوں اور جنات کے درمیان کوئی محاذ آرائی معلوم ہوتی ہے۔ اس محاذ آرائی کا ذکر ہم پہلے بھی آپ سے کر چکے ہیں۔

جی حضرت.... آپ نے نشاندہی فرمائی تھی....

اب جہاں تک کسی انسان کی جانب سے آپ کے خلاف کسی سفلی عمل کی بات ہے تو ہمیں یقین ہے کہ اس سے آپ کو کچھ زیادہ نقصان نہیں ہو گا لیکن اگر انسان اور جنات کے درمیان کسی لڑائی کا معاملہ ہے تو ہم اس میں دخل نہیں دینا چاہیں گے۔

شاہ صاحب.... ان معاملات کو آپ بہتر سمجھتے ہیں۔ سلیم احمد نے بہت ادب سے کہا

ہمارا خیال ہے کہ آپ کو یہ مکان چھوڑ کر کہیں اور رہائش اختیار کر لینی چاہیے....

اس مکان میں رہنے میں خطرات ہیں....؟

پہلے تو ہمارا خیال تھا کہ انسان اور جنات میں اگر کوئی لڑائی ہے تو اس سے آپ لوگ متاثر نہیں ہوں گے لیکن آج صبح میں نے مراقبہ میں جو محسوس کیا اور پھر آپ کے مکان کے گرد آج صبح ہونے والے واقعات نے میری تشویش میں اضافہ کر دیا ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ مزید احتیاط کی ضرورت ہے۔

جی بہت بہتر.... میں آج ہی سے رہائش کے لیے نئی جگہ ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہوں لیکن میں کہہ نہیں سکتا کہ اس میں کتنا وقت لگ جائے۔

ہاں... یہ بات تو ٹھیک ہے۔ بہر حال آپ کوشش شروع کر دیں۔

شاہ صاحب... اگر آپ اجازت دیں تو چند روز کے لیے ہم سب گھر والے ہر روز شام کو آپ کے پاس آ جایا کریں۔ آپ کی خدمت میں رہ کر بہت سکون اور تحفظ کا احساس ہوتا ہے۔

یہ تو ایک فقیر کا آستانہ ہے۔ یہاں آنے کے لیے اجازت کی ضرورت نہیں۔ آپ جب چاہیں آئیں۔

★★★

فرزان کے جنات کی ٹیم نے کراچی میں کئی مقامات پر جا کر زائم کو تلاش کرنے کی کوشش کی۔

زائم کی کھوج میں جنات کے ساتھ ساتھ کئی جگہوں پر انسانوں سے بھی بات کی لیکن کہیں سے بھی کوئی سراغ نہ ملا۔

غیماش کے کچھ ساتھیوں کا خیال تھا کہ زائم کراچی کی انسانی بستیوں میں نہیں ہے۔ اسے جنات کی بستیوں میں

ہی تلاش کرنا چاہیے۔ جیسا کہ وہ پہلے ہی منوڑہ کی قریب جنات کے ساتھ رہ رہا تھا۔ کچھ جنات کا خیال تھا کہ زائم کی تلاش میں انسانی بستیوں پر زیادہ توجہ دینی چاہیے، اگر زائم اپنی مرضی سے کسی جگہ رہ رہا ہے تو الگ بات ہے لیکن اگر زائم کو کسی نے قید کر لیا ہے تو ایسا کرنے والا کوئی جن نہیں بلکہ کوئی انسان ہی ہو سکتا ہے۔

بالکل ٹھیک، زائم کو تلاش کرنے کے لیے انسانی بستیوں میں رہنے والے جادوگروں کی مکمل چھان بین بہت ضروری ہے۔ ابھی ہم کئی جادوگروں کے ٹھکانوں تک نہیں پہنچ پائے ہیں۔

ہاں یہ بات صحیح ہے۔ ہمیں یہ کام پوری توجہ سے کرنا چاہیے۔

★★★

شام کے وقت زائم کو ساتھ لے کر اپنے ٹھکانے پر پہنچ کر سامری اور چاند میاں نے پہلے تو شراب پی پھر آگ جلا کر اس کے سامنے بیٹھ کر اول فول الفاظ بکتے ہوئے شیطان کی بوجا کرنے لگے۔

زائم اب سامری کا قیدی تھا۔ وہ آگ کے حصار میں بری طرح پھنسا ہوا تھا۔

اگلے دن سامری نے چاند میاں سے کہا کہ زائم کو تابع دار بنانے کے لیے سختی اور تشدد نہیں بلکہ پہلے رغبت اور لالچ سے کام لوں گا۔

ٹھیک ہے گرو.... میرے لیے کیا حکم ہے۔

اگر ضرورت پڑی تو میں تجھے سلیم احمد کے گھر کی طرف بھیجوں گا۔

حاضر.... گرو....

پہلے سامری نے زائم کے علاج کی کچھ تدبیریں کیں۔ کھانے کے لیے جنات کی مکمل پسندیدہ غذائیں اُسے دیں۔ تھوڑی دیر بعد سامری زائم کے سامنے آ کر بیٹھ گیا اور بہت پیار سے اس سے بات کی۔

دیکھ بیٹا.... میں سامری ہوں۔ میں ایک آدمی ہوں تو ایک جن زادہ ہے۔ تو اس وقت آگ کی زنجیروں میں جکڑا ہوا ہے مگر یقین رکھ، میں تجھ پر کوئی زبردستی نہیں چاہتا۔ میں چاہتا ہوں کہ تو میرا دوست بن جائے

تو میرا دوست بنے گا....؟

سامری کی یہ بات سن کر زائم خاموش رہا۔

او جن زادے تیرا نام کیا ہے....؟

میرا نام کچھ بھی ہو مگر تم نے مجھے قید کر کے اچھا نہیں کیا۔ اگر میرے قبیلے کے جنات کو معلوم ہو گیا کہ میں یہاں قید ہوں تو وہ مجھے چھڑانے ضرور آئیں گے اور اس صورت میں انسانوں اور جنات کے درمیان لڑائی ہو سکتی ہے۔

اے سامری انسانوں اور جنات میں لڑائی نہ کروا۔

بیٹا....! تو ابھی بچہ ہے۔ تو سامری کو نہیں جانتا۔ پہلی بات تو یہ کہ جنات کے کسی قبیلے میں اتنا دم نہیں کہ وہ سامری سے لڑ سکے۔ دوسری بات یہ کہ سامری کے اس ڈیرے تک جنات کی رسائی ممکن نہیں ہے۔

اور ہاں یہ تو شاید تجھے معلوم نہیں ہے کہ یہاں ایک سے بڑھ کر ایک خونخوار اور وحشی صفت جادوگر موجود ہے اگر جنات نے مجھ پر حملہ کیا تو جادوگروں کی پوری فوج میرے ساتھ ہو گی اور اس جنگ میں جادوگر ہی جیتیں گے۔ اگر ایسی کوئی جنگ ہوئی تو تیرے جیسے کئی اور جنات میرے قیدی بن جائیں گے۔

ہاہاہا....ہاہاہا....ہاہاہا....

دیکھ سامری جادوگر....! خون خرابے میں کسی کا فائدہ نہیں.... بہتر ہو گا کہ تو مجھے آزاد کر دے اور مجھے میرے قبیلے میں جانے دے۔

میرے پاس رہ کر تو خود کو آزاد ہی سمجھ بیٹا۔

اور ہاں تو اپنے قبیلے میں جا کر کیا کرے گا....؟

میرے پاس رہ کر تجھے بہت فائدے ہوں گے۔ میں تجھے بہت سارے کام سکھاؤں گا۔ ایسے کام جو جنات میں سے کسی کو بھی نہ آتے ہوں۔

مجھے کوئی کام نہیں سیکھنا۔ بس مجھے جانے دے۔

اچھا جن بیٹا.. ایک بات بتا....

زائم کو اپنی باتوں پر آمادہ نہ پا کر عیار سامری نے ایک نیا داؤ لگایا۔

تو انسانوں کی بستیوں میں ایک خاص گھر میں کیوں آتا جاتا ہے۔ کل بھی تو وہاں گیا تھا.... آخر کیوں....؟

زائم خاموش رہا۔

ہوں.... ہی ہی ہی.. کہیں کوئی چکر تو نہیں ہے....

تجھے انسانوں کی کسی لڑکی سے پیار تو نہیں ہو گیا....؟

سامری کے منہ سے یہ جملے سن کر زائم کو شدید غصہ آیا لیکن وہ بے بس تھا کچھ کر نہیں سکتا تھا۔ سامری نے اس کی کیفیت بھانپ لی اور بولا

دیکھ بچہ....! غصہ نہ کر۔ پیچ و تاب نہ کھا.... اگر تو چاہے گا تو ہم اس لڑکی سے تجھے ملوا دیں گے....بتا.... کیا تو اس سے ملنا چاہتا ہے۔

زائم اب بھی خاموش رہا۔

دیکھ اگر تو چاہے تو ہم تجھے اس کے گھر لے چلتے ہیں اور اگر تو چاہے تو اس لڑکی کو یہاں تیرے پاس لا سکتے ہیں۔

سامری کی یہ باتیں سن کر زائم کی پریشانی بڑھنے لگی۔ عیشال سے ملنے کے لیے سامری کی کوئی مدد حاصل کرنا تو دور کی بات، زائم تو اس گندے آدمی کے منہ سے معصوم عیشال کا نام تک نہیں سننا چاہتا تھا۔

نہیں.... مجھے کسی سے نہیں ملنا....

سوچ لے.... اس لڑکی کی خاطر تو نے اپنی زندگی داؤ پر لگا دی۔ کیسی کیسی مشکلیں اٹھائیں.... سامری کی مدد سے تو بہت آسانی کے ساتھ اس سے مل سکتا ہے۔ کوئی خطرہ بھی نہیں ہو گا۔

نہیں....مجھے نہیں ملنا۔

سوچ لے.... سوچ لے....

اچھا چل کوئی بات نہیں....

چاند میاں....!ادھر آ....

جی گرو....

میں نے تجھے کہا تھا نا کہ میں تجھے سلیم احمد کے گھر کی طرف بھیجوں گا۔

ہاں.... کب جانا ہے۔

آج رات.... تجھے اُس کے گھر جانا ہے۔

لیکن وہ لوگ تو مجھے نوکری سے نکال چکے ہیں۔ میں ان لوگوں کے گھر کے اندر کس طرح جا پاؤں گا....؟

تو سلیم احمد کے پاس نہیں....بلکہ اس لڑکی کے پاس جائے گا اور چاند میاں بن کر نہیں بلکہ اس لڑکی کے پاس تو زائم کی شکل میں جائے گا۔

زائم کے انکار پر سامری شدید طیش میں آ گیا تھا اور یہ بات کرتے ہوئے اس کی آنکھیں انگارہ ہو رہی تھیں اور اس کا لہجہ بھی آگ برسا رہا تھا۔

اس کام کے میں تجھے آج رات تیار کروں گا.... تجھے میں اس طرح زائم کا روپ دوں گا کہ زائم کی محبوبہ تو کیا زائم کے گھر والے بھی اسے نہ پہچان سکیں گے۔

(جاری ہے....)

*

رشتے ناتے

ممتاز مفتی

جوں جوں عینی اور آن جوان ہوتی جارہی تھیں، توں توں ان کی والدہ صدیقہ بیگم کا دل فکر میں ڈوبا جارہا تھا۔ جوں جوں صدیقہ بیگم کا دل فکر میں ڈوبا جارہا تھا۔ توں توں ان کو اپنے میاں منور علی سے شکایت بڑھتی جارہی تھی کہ انہیں احساس ہی نہ تھا کہ لڑکیاں جوان ہوگئی ہیں اور وہ بیٹیوں کے رشتے کے لیے کچھ نہیں کررہے تھے۔ جوں جوں صدیقہ بیگم کا غم و غصہ بڑھتا جارہا تھا توں توں گھر کی فضا مکدر ہوتی جارہی تھی۔ انہیں احساس ہوتا بھی تو بات سمجھ میں نہ آتی۔ کیسے سمجھ میں آتی بھلا جوانی کو فکر و اندیشے یا غم و غصے سے کیا تعلق۔ الٹا جوانی تو بے فکری کا عالم ہوتی ہے۔

سچ پوچھو تو انہیں پتا ہی نہ تھا کہ وہ جوان ہوگئی ہیں۔ کیسے پتا ہوتا۔ ان کی جوانی ماڈرن جوانی تو تھی نہیں جو انسٹنٹ ہوتی ہے، منہ زور ہوتی ہے۔ ایک دم آجاتی ہے۔ چھا جاتی ہے۔ ان کی جوانی تو اولڈ فیشن جوانی تھی، جو سہج سہج پکتی ہے۔ سیانے کہا کرتے تھے سہج پکے سو میٹھا ہو۔ سچ کہتے تھے لیکن سیانوں کو پتا نہیں تھا کہ ایک ایسا دور آنے والا ہے، جب مٹھاس نا[...] قبول ہوجائے گی، لوگ تج[...] آرزو کریں گے۔ کھانوں [...] تلخی، مشروبات میں [...] مزاجوں میں تلخی، محبو[...] میں تلخی۔ عینی اور آن دو[...] ہی مٹھاس سے بھری تھیں[...] خدوخال میں مٹھاس، نگاہو[...] میں مٹھاس، دونوں [...] شخصیتوں سے مٹھاس کے چھینٹے اڑتے تھے۔ [...] انداز میں خالی مٹھاس ہوتی، تو بھی گزارہ ہوجاتا، لیکن [...] میں حیا دامن گیر تھی۔ کسی کی بے تکلف نگاہ پڑ جات[ی] چھوئی موئی سمٹ جاتیں، نگاہیں جھک جاتیں۔ گالوں [...] سرخی کی لہر دوڑ جاتی۔ انہیں پتا نہیں تھا کہ جھکی جھ[کی] آنکھوں کا دور گزر چکا ہے۔ اب تو آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنی پڑتی ہے۔

پرانے زمانے میں دوسرے کو مغلوب کرنے کے لیے حیا بہت بڑا نسوانی ہتھیار تھی۔ سیا[نے] کہا کرتے تھے کہ بے حیائی کی نسبت حیا زیادہ مہلک ہتھیار ہے۔ حملہ آور کو روکنے کے بجائے اسے دعوت دیتا ہے۔ لیکن یہ تو پرانی بات تھی۔ اب تو [...] کو جھینپ کہتے تھے، اور جو جھینپ جاتی تھی اسے گنوار سمجھا جاتا تھا۔ اب تو حالات بالکل الٹ چکے تھے۔ مٹھاس کی جگہ اسٹی مولیٹ کرنے والی تلخی آگئی تھی اور حیا کی جگہ نمائش۔ اسی وجہ سے عینی اور آن کی شخصیتوں میں تو[...] طلبی کا عنصر پیدا نہیں ہوا تھا۔

ایک بدقسمتی یہ بھی تھی کہ وہ ایک بہت بڑی نعمت سے محروم تھیں جسے "کزن" کہتے ہیں۔ ان کا کوئی رشتہ دار نہ تھا۔ تقسیم کے وقت ان کے دادا بڑی مشکل سے اپنی بیوی اور بچے کی جانیں بچا کر پاکستان پہنچے تھے، جو بچے تھے وہ بکھر گئے تھے۔ کسی کو دوسرے کے پتے کا علم نہ رہا تھا۔ پرانے زمانے میں رشتوں کی آسانیاں کزن کے رحم و کرم سے ہوتی تھیں۔ کزن، بیٹیوں کی ماؤں کے لیے نعمت غیر مترقبہ تھے۔ لیکن کزن تو جائنٹ فیملی کی پیداوار ہوتے ہیں۔ جائنٹ کی بات چھوڑیے دورِ حاضر میں تو فیملی ہی ٹوٹ رہی ہے۔ پرانے لوگ کتنے سیانے تھے، انہوں نے یہ بھید پالیا تھا کہ اگر جائنٹ نہ ہوئی، تو فیملی ہی نہیں ہوگی۔ اس کا وجود خطرے میں پڑ جائے گا اور "کسے رابا کسے کارے نہ باشد" کا دور آجائے گا۔

پھر ایک غیر متوقع واقعہ عمل میں آیا.....!

دو سال کے لیے منور علی کی ڈیوٹی اسلام آباد میں لگ گئی۔

اس پر گھر والے ہکابکا رہ گئے۔ یہ خبر حیران کن تھی مگر ساتھ ہی خوشگوار بھی۔

اسلام آباد کو دیکھ کر ان کی آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں۔ باچھیں کھل گئیں۔ اتنا خوبصورت شہر، روشنیوں کا شہر، پھولوں کا شہر، بنگلوں کا شہر۔ اسلام آباد آنے پر سبھی خوش تھے۔ منور علی اس لیے خوش تھے کہ ان کی ترقی کے امکانات بڑھ گئے تھے۔ لڑکیاں اس لیے خوش تھیں کہ وہ نئے شہر میں آئی تھیں۔ صدیقہ سمجھتی تھیں کہ اسلام آباد میں لڑکیوں کے رشتے ملنے کے امکانات بڑھ جائیں گے۔

پہلے چند روز تو خوشی کے عالم میں گزر گئے، پھر آہستہ آہستہ ان پر منکشف ہوا کہ اسلام آباد میں نہ تو اسلام کا رنگ ہے نہ پاکستان کا۔ سارے شہر میں ایک بھی پاکستانی گھر نہیں تھا۔

پاکستانی گھر کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ فطرت گھر کے اندر آتی ہے۔ آسمان نظر آئے تو ایسا لگتا ہے کہ آسمان والا دیکھ رہا ہے، سن رہا ہے۔ قریب ہی ہے دور نہیں۔ حوصلہ سا ہوجاتا ہے۔

گھر میں بیٹھے بیٹھے ادلتے بدلتے موسم نظر آتے ہیں۔ اگرچہ دیہات کی طرح سامنے کھیت نہیں ہوتے، پھر بھی محسوس ہوتا ہے کہ موسم ادلنے بدلنے والا کوئی ہے۔ پاکستانی گھر میں اللہ بہت قریب آجاتا ہے، اسلام آباد کے بند، روغنی بنگلوں میں لوگ اللہ سے بہت دور ہوجاتے ہیں۔ وہ اپنا موسم خود بناتے ہیں۔ ایک بٹن دباتے ہیں، تو ٹھنڈی ہوا چلنے لگتی ہے دوسرا دباتے ہیں، تو ہوا گرم ہوجاتی ہے۔

ممتاز مفتی کا اصل نام مفتی ممتاز حسین تھا۔ ممتاز مفتی 11 ستمبر 1905ء بمقام بٹالہ (ضلع گورداسپور) بھارتی پنجاب میں مفتی محمد حسین کے ہاں پیدا ہوئے۔ ابتدائی تعلیم امرتسر، میانوالی، ملتان اور ڈیرہ غازی خان میں حاصل کی اور اسلامیہ کالج لاہور سے بی اے کیا۔ ان کا پہلا افسانہ جھکی جھکی آنکھیں ادبی دنیا لاہور میں شائع ہوا اور اس طرح وہ مفتی ممتاز حسین سے ممتاز مفتی بن گئے۔ ان کے کئی افسانوی مجموعے شائع ہوئے جن میں ان کہی، گہما گہمی، چپ، روغنی پتلے، اور سمے کا بندھن شامل ہیں۔ علی پور کا ایلی اور الکھ نگری سوانحی ناول میں شمار ہوتے ہیں۔ جبکہ ہندیاترا، لبیک جیسے سفرنامے بھی تحریر کیے اور خاکہ نگاری میں اوکھے لوگ، پیاز کے چھلکے اور تلاش جیسی کتابوں کے خالق ہیں۔ گو کہ ان کی شخصیت پر قدرت اللہ شہاب کی عادات، اطوار اور نظریات کے نہایت گہرے اثرات مرتب ہوئے لیکن پھر بھی وہ بحیثیت ادیب اپنی یگانگت اور اچھوتے پن کو برقرار رکھنے میں کامیاب رہے۔

شاور کھولتے ہیں تو بارش ہونے لگتی ہے۔ اس لیے احساس نہ رہا تھا کہ موسم بدلنے والا کوئی اور ہے۔

اسلام آباد میں سب ہی کچھ تھا، چاروں طرف تخلیق ہی تخلیق پھیلی ہوئی تھی۔ تخلیق کار تو تھا مگر اس کی موجودگی کا احساس نہ تھا۔ جہاں یہ احساس نہ ہو، وہاں انسان، خدا بن کر بیٹھ جاتا ہے۔ وہاں میں، میں، میں، کا جنگل پھیل جاتا ہے۔ کچھ دنوں کے بعد انہوں نے محسوس کیا کہ اسلام آباد میں آکر بڑے افسر بننے کے بجائے وہ بالکل ہی چھوٹے بن کر رہ گئے ہیں، اتنے چھوٹے کہ کوئی انہیں قابل التفات نہیں سمجھتا۔

اسلام آباد تو اسٹیٹس کا شہر ہے اور اسٹیٹس کا نظام تو منوجی کے ذات پات کے نظام سے زیادہ کڑا ہے، مہلک ہے۔

اس بارے میں جان کر صدیقہ بیگم نے لڑکیوں کے رشتوں کے بارے میں جو امیدوں کا محل بنایا ہوا تھا، وہ دھڑام سے گر گیا۔

انہیں دنوں ساتھ والے بنگلے کی میڈز بیدہ کی صدیقہ سے ملاقات ہوگئی۔ صدیقہ نے برسبیل تذکرہ رشتوں کی بات چھیڑ دی۔ زبیدہ نے ہونٹوں پر ہاتھ رکھ کر کہا ''بیگم آپ کس خیال میں بیٹھی ہیں۔ نہ بی بی! یہاں گریڈ پوچھتے ہیں۔ تنخواہ نہیں۔ اوپر کی آمدنی گنتے ہیں۔ پلاٹ دیکھتے ہیں، گاڑیاں گنتے ہیں۔ میل کرانے والی ایک ہے تو سہی اسے میڈم کہتے ہیں، لیکن وہ بیس سے کم گریڈ والے کا کیس نہیں لیتی۔''

پھر زبیدہ ان کے گھر آنے جانے لگی۔ دونوں بیٹھ کر لڑکیوں کے رشتوں کی باتیں کرتیں۔ زبیدہ طبیعت کی بڑی ہنس مکھ تھی، بے تکلف بات کرتی تھی۔

اونچی آواز میں، اس نے کبھی نہ سوچا تھا کہ لڑکیاں سن رہی ہیں، اس لیے سرگوشی میں بات کرے، الٹا وہ تو چاہتی تھی کہ لڑکیاں سنیں۔

وہ صدیقہ سے کہا کرتی ''بی بی ایک ہی طریقہ ہے کہ لڑکیاں از خود کچھ ہمت کریں۔''

اس پر صدیقہ حیرت سے ہونٹوں پر انگلی رکھ لیتیں۔

''ہئے یہ کیا کہا تونے زبیدہ....! لاحول ولا....!''

زبیدہ قہقہہ لگا کر جواب دیتی ''بی بی اب لاحول چھوڑ لاحول چھوڑے بغیر یہ کام راس نہ آئے گا۔ اللہ رکھے تیری بیٹیاں خوش شکل ہیں۔ منہ چت لگتی ہیں۔ بس یہی ہے نا کہ انگلش میڈیم نہیں ہیں۔ نہیں ہیں تو پھر کیا ہوا....؟ بی بی تو انہیں پھول پتیاں لگا، بال کٹوا، چین پہنچنی سکھا، بھنوؤں کی کمان ہو، آنکھوں میں سرمے کی دھار، ہیلو ہائی ہیلو ہائی کرتی پھریں، تو چار دن میں بوائے فرینڈ پیچھے لگا ہوگا۔ آزما دیکھو بی بی....!''

آزمائے بغیر ہی، پھول پتیاں لگائے بغیر ہی، آن کے پیچھے ایک بوائے فرینڈ لگ گیا تھا۔ پتا نہیں اسے ان کی کون سی ادا پسند آگئی تھی کہ گرل فرینڈ بنانے کے سارے اصول قانون ٹوٹ گئے تھے۔

ایک روز جب وہ کالج کے باہر کالج بس کا انتظار کر رہی تھیں، تو ایک اتنی لمبی کالی کار آن کے قریب سے زوں کر کے نکل گئی۔ ابھی وہ دونوں سنبھلنے نہ پائیں تھیں کہ وہی کار زوں کر کے بیک مار رہی تھی۔ ان کے قریب آکر وہ رک گئی، ایک البیلا نوجوان باہر نکلا، آن کے روبرو کھڑا ہو کر بولا ''کم ہیوا ے لفٹ'' آن نے منہ موڑ لیا۔

اگلے روز وہ عینی سے پوچھ رہا تھا ''ہائی ڈارلنگ واٹ از آن۔ از اٹ....؟ ہائی گاڈ واٹ اے نیم۔'' عینی مسکرا کر آگے بڑھ گئی۔ پھر چار ایک دن وہ کالج بس کے ساتھ ساتھ آن والی کھڑکی تلے گاڑی چلاتا رہا۔ جب وہ بس سے اترتی تو اسے ٹاٹا کر کے چلا جاتا۔

آن، عینی سے دو سال بڑی تھی لیکن دونوں بہنیں ایک دوسرے پر جان چھڑکتی تھیں۔ وہ آپس میں اس قدر بے تکلف تھیں، جیسے بالکل ہم عمر ہوں، ایک روز آن کہنے لگی ''عینی یہ تو سوزی کی لیس ہو گیا ہے۔''

''پھر کیا ہوا باجی'' عینی نے جواب دیا۔

آن بولی ''مجھ سے کہہ رہا تھا چلو ایک کپ کافی کا ہو جائے۔''

''کیا حرج ہے باجی'' عینی بولی ''ہو جائے اس سے کیا ہوتا ہے۔'' عینی، زبیدہ کی باتیں سن سن کر سیانی ہو گئی تھی۔ پھر ایک روز تو اس لڑکے نے حدود توڑ دی۔ جب آن بس میں بیٹھنے لگی تو اپنی گاڑی لاک کر کے وہ بھی اس کے پیچھے پیچھے بس میں سوار ہو گیا اور آن کے ساتھ بیٹھ گیا، کہنے لگا ''آن تو کیا چیز ہے، تو بولتی کیوں نہیں۔ کیا ڈف ڈمپ ہے....؟'' وہ بولے جا رہا تھا۔

آن کا دل دھک دھک کر رہا تھا، بس میں بیٹھی ہوئی لڑکیاں حسرت بھری نگاہوں سے ان کی طرف دیکھ رہی تھیں۔ اگلے دن سارے کالج میں اس بات کی دھوم مچی ہوئی تھی۔ لڑکیاں زیر باتیں کر رہی تھیں۔ پتا نہیں آن میں وہ کون سی بات ہے کہ جہانگیر اس کے پیچھے پاگل ہو رہا ہے۔

لڑکیوں کی زہریلی باتیں سن کر آن کی ہوائیاں اڑی ہوئی تھیں۔ عینی اسے سمجھا رہی تھی ''باجی آپ گھبرائی ہوئی کیوں ہیں کیا ہوا، اگر وہ بس میں آپ کے پاس بیٹھ گیا تو کیا ہوا، اگر اس نے آپ سے دو باتیں کر لیں تو۔''

پھر ایک روز آن اپنے کمرے میں بیٹھی اسٹڈی ٹیبل پر نوٹس لکھ رہی تھی۔ اس نے سر اٹھایا تو دیکھا کہ وہ سامنے بنگلے کے بیک یارڈ میں کرسی پر بیٹھا اسے ٹاٹا کر رہا ہے۔ وہ گھبرا کر اٹھ بیٹھی۔ سیدھی عینی کے پاس گئی، اس سے شکایت کی ''عینی وہ تو یہاں آ پہنچا ہے سامنے بنگلے کے بیک یارڈ میں آؤ میں تمہیں دکھاؤں، وہ سامنے۔ آیا نظر، ہئے اب میں کیا کروں....؟''

عینی بولی ''باجی آپ کھڑکی میں نہ بیٹھیں اپنی میز کسی اور جگہ لگا لیں۔''

اپنی اسٹڈی ٹیبل کو کھڑکی سے ہٹانا آن کو منظور نہ تھا چونکہ پڑھتے پڑھتے جب وہ بور ہو جاتی تھی، تو سر اٹھا کر کھڑکی سے باہر کا منظر دیکھنے لگتی۔ باہر کا منظر اس قدر خوبصورت تھا کہ اس کی ساری بوریت ختم ہو جاتی تھی۔

جہانگیر اکثر سامنے بنگلے کے بیک یارڈ میں آ بیٹھتا۔ بلکہ کبھی کبھی اس کی کھڑکی کی پر انگلی سے ٹک ٹک شیشہ بجاتا، اس پر وہ گھبرا جاتی۔ عام طور سے تو ان باتوں پر اسے خوشی محسوس کرنی چاہیے تھی۔ لیکن اس نے سن رکھا تھا کہ اسلام آباد میں محبوبائیں نہیں ہوتیں، گرل فرینڈز ہوتی ہیں، محبتیں نہیں ہوتی ''افیئرز'' ہوتے ہیں اور ''افیئرز'' کے خیال ہی پر اس کا دل بیٹھ جاتا تھا۔

پھر ایک دن اس کی سہیلی نے اسٹڈی میز پر کھڑکی کا مسئلہ حل کر دیا۔ کہنے لگی ''نو پرابلم گرینڈ اسٹیشنری مارٹ میں وال پیپر جیسا ایک شیٹ ملتا ہے، جسے شیشے پر لگا دیں، تو اندر سے باہر کا منظر صاف دکھائی دیتا ہے لیکن باہر سے اندر کچھ دکھائی نہیں دیتا۔''

پہلے تو آن کو یقین ہی نہیں آیا کہ ایسا ایک طرفہ کاغذ بھی ہو سکتا ہے لیکن جب سہیلی نے لا کر دیا، تو وہ حیران رہ گئی۔

اس رات دونوں بہنوں نے بڑے اہتمام سے وہ ون وے شیٹ کھڑکی کے شیشے پر لگایا۔ پھر آن یوں مطمئن ہو گئی، جیسے اس نے خود کو افیئر سے محفوظ کر لیا ہو۔

انہی دنوں ایک ایسا واقعہ ہوا کہ ان کے گھر میں گویا ایک طوفان آ گیا۔

ایک روز زبیدہ نے آکر صدیقہ کو خبر سنائی کہنے لگی ''بی بی وہ کل لڑکی کو دیکھنے آرہے ہیں۔''

''کون آرہے ہیں....؟'' صدیقہ نے حیرت زدہ ہو کر پوچھا۔

''لڑکے کی ماں اور باپ، لڑکا سعودی عرب میں ڈاکٹر

ہے، اس کے رشتے کے لیے لڑکی کو دیکھنے کے لیے آغا صاحب اور ان کی بیگم پنڈی سے آرہے ہیں۔ میں نے انہیں آپ کا پتا دیا تھا۔"

اس خبر نے گھر میں ہلچل مچادی۔

کارپٹوں پر گرد جھاڑنے کی مشین چلنے لگی۔ بانس پر بندھے کپڑے سے دیواریں صاف ہونے لگیں۔ کھڑکیوں کے شیشوں پر چاک کے کوٹ ہونے لگے۔ کچن کے تینوں چولہے آن ہوگئے۔ ایک پر پکوڑے تلے جانے لگے، دوسرے پر گاجر کا حلوہ اور تیسرے پر کباب۔

ماں نے دونوں لڑکیوں کو بریف کرنا شروع کردیا، یوں میک اپ کرنا، یوں مسکرانا!

سب کی توجہ آن پر مبذول تھی۔ ماں بار بار عینی کو سمجھاتی "آن کو بنانے سنوارنے کی تمام تر ذمہ داری تجھ پر ہے سمجھی....؟" عینی خود باجی پر نچھاور ہوئی جارہی تھی۔

"باجی اگر وہ کہیں، بیٹھ جاؤ تو شرمانہ جانا، یوں بیٹھ جانا جیسے کوئی بات ہی نہ ہو۔ اگر وہ کچھ پوچھیں تو سر لٹکا کر خاموش نہ ہوجانا۔ گھبرانہ جانا۔"

جب تک مہمان بیٹھے رہے، صدیقہ کے شانوں پر منوں بوجھ پڑا رہا۔ مہمان چلے گئے تو جان میں جان آئی لیکن دل میں کھتر پھتر رہی۔ امتحان تو ہوچکا تھا لیکن ابھی نتیجہ باقی تھا۔ اگلے روز شام کو زبیدہ آئی، تو آن اچھل کر کھڑی ہوگئی، وہ دروازے سے لگ کر کھڑی ہوگئی۔ ضرور زبیدہ پیغام لائی ہوگی۔ وہ دروازے سے کان لگا کر سننے لگی۔

"بیگم مبارک ہو۔" زبیدہ بولی "آغا اور ان کی بیگم کو آپ لوگ بہت پسند آئے ہیں۔ سارے گھر کی تعریفیں کرتے تھے لیکن بیگم...." زبیدہ نے مدھم آواز میں کہا "انہوں نے چھوٹی پسند کی ہے۔ کہتے ہیں کہ اگر آپ کو منظور ہو تو اگلے مہینے منگنی اور تیسرے مہینے شادی۔"

"چھوٹی کو پسند کیا ہے....؟"

آن کے پاؤں تلے سے زمین نکل گئی۔ وہ گرے جارہی تھی۔ گرے جارہی تھی۔ اتھاہ گہرائیوں میں گرے جارہی تھی۔ ایک گہرے سیاہ کالے اندھیرے نے اسے چاروں طرف سے گھیر لیا تھا۔

پھر جو اسے ہوش آیا تو دیکھا کہ وہ اپنے بستر پر اوندھے منہ پڑی تھی۔

اس نے محسوس کیا جیسے گھر والوں نے اس کی تذلیل کر کے، کپڑے اتار کر اسے گھر سے باہر نکال دیا ہو۔

پھر اسے ہوش آیا، تو امی ابا آپس میں کھسر پھسر کر رہے تھے لیکن ان کی مدھم آوازیں صاف سنائی دے رہی تھیں۔ ابا کہہ رہے تھے "صدیقہ میں کہتا ہوں رشتہ منظور کرلے کم از کم ایک بوجھ تو اتر جائے گا۔"

یہ سن کر آن پر ایک وحشت سوا ہوگئی۔ دیوانہ وار اٹھی۔ اپنی اسٹڈی ٹیبل کے پاس آکر کھڑی ہوگئی۔ اس نے ایک نظر اس نیلے ون وے کاغذ کو دیکھا، جو کھڑکی پر لگا رکھا تھا اور ایک جھٹکے سے اسے اکھاڑ کر نیچے پھینک دیا۔

پھر وہ شیلف کی طرف گئی۔ سامنے نیند کی گولیوں کی بوتل پڑی تھی۔ بوتل میں صرف دو گولیاں باقی تھیں۔ اس نے حسرت سے ان دو گولیوں کو دیکھا اور پھر انہیں کھا کر لیٹ گئی۔ جب وہ جاگی تو کمرے میں دھوپ آچکی تھی۔ دفعتاً اسے کل کی باتیں یاد آگئیں، غصے کی ایک رو اس کے جسم میں یوں لہرا گئی، جیسے ایک کوڑا چل گیا ہو۔ پھر اس کی نگاہ کھڑکی پر جا پڑی۔ نیلا کاغذ کھڑکی پر جوں کا توں لگا ہوا تھا۔ وہ حیرت بھرے غصے سے چلائی "یہ کس نے لگایا ہے....؟"

"میں نے لگایا ہے باجی!" عینی نے کہا۔ عینی اس کے بیڈ کے پاس کرسی پر بیٹھی تھی۔ "کیوں....؟" وہ غصے میں چلائی۔

"باجی میں نے ابو سے کہہ دیا ہے کہ یہ رشتہ مجھے منظور نہیں!"

کیفیاتِ مراقبہ

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعے حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کردیجئے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہوسکتی ہیں۔

میری عمر چوبیس سال ہے۔ میں کئی ایسے مسائل دو چار رہا ہوں جو بظاہر معمولی دکھائی دیتے ہیں مگر ان کی وجہ سے میری زندگی عذاب بن چکی تھی۔

میرا پہلا مسئلہ تو یہ تھا کہ میں بہت زیادہ وہمی تھا۔ خاص طور پر وضو کرتے ہوئے اور غسل میں تو بہت ہی وہم کرتا تھا۔ ایک مرتبہ وضو کرتا تو یقین نہیں ہوتا کہ وضو درست ہوا ہے لہٰذا دوبارہ وضو شروع کردیتا۔ کئی مرتبہ وضو کرنے کے باوجود دل کو تسلی نہیں ہوتی تھی۔

غسل میں بھی تقریباً ایک ڈیڑھ گھنٹہ صرف ہوجاتا۔ یہی سوچ کر بار بار نہاتا کہ ابھی کوئی جسم کا حصہ خشک رہ گیا ہے۔ جب تک اہل خانہ باتھ روم کا دروازہ زور زور سے پیٹنا شروع نہ کردیں اس وقت تک باتھ روم میں نہاتا رہتا۔

نماز پڑھتے وقت، قرآن کی تلاوت کے دوران بھی وہم میں مبتلا رہتا کہ چار رکعت نماز ادا کی ہے یا تین۔ تلاوت کے دوران آیات بھول جاتا۔

لوگوں سے ہاتھ ملاتے ہوئے وہم رہتا کہ جراثیم ہاتھوں کو لگ گئے ہیں اور پھر کافی دیر تک صابن سے دھوتا رہتا، مختصر یہ کہ ہر کام میں بہت وہم کرتا تھا۔

ایک مسئلہ یہ درپیش تھا کہ میں رات کو سوتے میں اکثر ڈر جاتا تھا۔ نیند کی حالت میں میرے منہ سے زوردار چیخ بلند ہوتی جسے گھر والے سن کر مجھے جگا دیتے اور پھر پوری رات ڈر جانے کے خوف سے سو نہیں پاتا تھا۔

اس کے علاوہ مجھے ذرا ذرا سی بات پر غصہ بھی آجاتا تھا۔ غصے کی وجہ سے کھانا پینا چھوڑ دیتا تھا۔ امی سمجھاتیں اور بڑی مشکل سے کھانا کھانے پر رضامند کرتیں۔ میری اس حالت کی وجہ سے امی، ابو اور بھائی بہن پریشان رہتے۔ میری صحت بری طرح متاثر ہورہی تھی۔

والد صاحب مجھے کئی ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس

لے گئے لیکن افاقہ کہیں سے نہ ہوا۔ ایک روز والد صاحب ایک ماہر نفسیات کے پاس لے گئے۔ ماہر نفسیات نے میرے حالات تفصیل سے سنے، کچھ دیر خاموشی سے سوچتے رہے۔ پھر کہنے لگے

"بیٹا آپ کے مسائل کا حل تو خود آپ کے پاس ہے۔ اس کے لیے آپ کو ذہنی سکون کی اشد ضرورت ہے۔ انہوں نے میرے لیے چند دوائیں بھی تجویز کیں۔ ڈاکٹر صاحب کی ہدایات کے مطابق میں نے دوائیں لینی شروع کر دیں۔ ان دواؤں کے اثر سے مجھے نیند بہت آنے لگی۔ شاید گہری نیند کی وجہ سے رات میں ڈر خوف کا مسئلہ بھی نہ ہوا لیکن باقی مسائل ابھی جوں کے توں تھے۔

چند روز بعد والد صاحب کے ایک دوست ہمارے گھر آئے، باتوں باتوں میں والد صاحب نے ان سے میری حالت کا ذکر بھی کیا۔ انکل نے مجھے بلوایا اور خود میری زبانی میری حالت جاننا چاہی۔ میں انہیں اپنی کچھ باتیں بتا سکا کچھ نہ بتا پایا۔ مجھ سے بات کرنے کے بعد انہوں نے والد صاحب کو مشورہ دیا کہ آپ کے بیٹے کے لیے نفسیاتی ڈاکٹر کی دواؤں کے ساتھ ساتھ مراقبہ اور کلر تھراپی سے علاج بہت فائدہ مند رہے گا۔ ان کی بات سن کر میرے والد نے کہا کہ ہم تو اپنے بیٹے کی طرف سے بہت پریشان ہیں۔ اگر اسے مراقبہ اور کلر تھراپی سے فائدہ ہو جائے تو سبحان اللہ.... مگر مراقبہ ہوتا کیا ہے....؟

میرے والد صاحب کا سوال سن کر انکل نے کہا کہ مراقبہ ذہنی سکون اور کنسنٹریشن حاصل کرنے کی ایک مشق کا نام ہے۔

میں نے اس کے بارے میں کبھی نہیں سنا۔

مراقبہ اب تو بہت معروف ہو چکا ہے۔ کمال ہے یار تم مراقبہ کے بارے میں کچھ نہیں جانتے۔ بہر حال اگر تم مناسب سمجھو تو اپنے بیٹے کے لیے مراقبہ سے علاج پر بھی غور کرو۔ والد صاحب نے اجازت دے دی۔

دو دن بعد وہی انکل مجھے مراقبہ کے ماہر ایک صاحب کے پاس لے گئے۔ انہوں نے میری تمام کیفیات بغور سنیں اور کہا کہ آج کل اس قسم کے ذہنی مسائل بہت بڑھ گئے ہیں، انہوں نے بتایا کہ ذہنی دباؤ اور نفسیاتی امراض میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ ان مسائل کے حل کے لیے مراقبہ بھی بہت موثر ہے۔ انشاء اللہ مراقبہ سے آپ کو بہت فائدہ ہو گا۔ میں نے کہا کہ میں مراقبہ کے بارے میں کچھ نہیں جانتا برائے کرم آپ میری رہنمائی فرمائیں۔

انہوں نے بتایا کہ ذہنی کارکردگی میں ارتکاز (ذہن کی توجہ کا ایک جگہ مرتکز ہونا) بہت اہمیت رکھتا ہے۔ کسی بھی کام میں ذہنی ارتکاز ہو تو وہ کام زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ ارتکاز کا دوسرا نام مراقبہ (Meditation) ہے۔

میں نے ان سے سوال کیا کہ ذہنی سکون، یکسوئی، منتشر خیالی اور ارتکاز مراقبہ کی مشقوں سے کیسے حاصل ہو سکتے ہیں....؟

وہ میرے سوال پر مسکرائے۔ "دیکھو! بیٹا آپ کا سوال بہت اچھا ہے۔ کسی بھی چیز سے بھرپور استفادہ حاصل کرنے کے لیے اس پر تحقیق اور فوائد کا جائزہ لیا جاتا ہے، مراقبہ کے تحقیقی مضامین سے میں اکثر مستفید ہوتا رہتا ہوں اور ان کی کئی مشقیں خود پر اور اپنے مریضوں پر آزما چکا ہوں۔ مراقبہ کی مشقوں سے مجھے بہتر نتائج ملے ہیں۔ مراقبہ سائیکو تھراپی میں مفید پایا گیا ہے، جسمانی بیماریوں سے محفوظ رہنے اور ان سے صحت پانے، بے خوابی سے نجات پانے اور تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں مراقبہ مددگار و معاون ثابت ہوا ہے۔

انہوں نے مجھے مراقبہ کی مشقیں بھی بتائی اور اس کا طریقہ بتایا، سمجھایا اور ایک کتاب بھی مدد کے لیے دی۔ میں نے مراقبہ کی مشقوں کو ذہن میں کئی مرتبہ ری کال کیا اور کتاب کا بھی بغور مطالعہ کیا۔

ایک روز عشاء کی نماز کے بعد مراقبہ کا آغاز کیا چند روز حالت مراقبہ میں بے چینی، بے سکونی اور منتشر خیالی رہی۔ مگر میں نے مراقبہ اس یقین کے ساتھ جاری رکھا کہ "اگر مسائل کا حل مراقبہ سے ممکن ہے تو مجھے بھی اس سے فائدہ ہو گا۔"

ایک روز حالت مراقبہ میں خود کو ایک خوبصورت پارک میں دیکھا، چاروں طرف سبزے کی چادر بچھی ہوئی تھی اور اس میں قرینے سے لگے رنگ برنگی پھول اپنی خوشبو سے تمام پارک کو معطر کیے ہوئے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ آسمان پر بادلوں کی کالی گھٹا چھائی ہوئی ہے، پرندے فضا میں اڑ رہے ہیں، درختوں پر چڑیاں چہچہا رہی ہیں، کچھ دیر میں ہلکی بارش ہونے لگی بچے بارش میں خوب ہلا گلا کر رہے ہیں۔

مراقبہ میں آنکھیں بند کرتے ہی چاروں طرف نیلی روشنی پھیل گئی۔ دیواروں اور چھت کا رنگ نیلا ہو گیا، پردے نیلے یہاں تک کہ میں نے جو لباس زیب تن کیا ہوا تھا وہ بھی نیلا دکھائی دے رہا تھا۔ نیلی روشنی ذہن کو سکون پہنچا رہی تھی۔

ایک روز مراقبہ کے دوران دیکھا کہ ہلکی ہلکی دھوپ پھیلی ہوئی ہے۔ موسم سرد ہے کچھ دیر بعد خوبصورت کئی رنگوں سے مزین تتلیوں کا غول فضا میں نمودار ہوا اور حد نگاہ تک تتلیاں ہی تتلیاں دکھائی دے رہی تھیں۔

چند ہفتے مراقبہ جاری رکھنے کے بعد مجھے ذہنی سکون کا احساس ہوا ہے مجھ میں برداشت اور ارتکاز توجہ میں اضافہ، چڑچڑے پن اور منتشر خیال میں بہتری آئی ہے، اعتماد کی وجہ سے وہم کے مرض میں بھی کمی آئی ہے، خوف اور ڈر کافی کم ہوا ہے۔

پہلے لوگ مجھے کاہل اور سست کہا کرتے تھے۔ اب میں ہر کام وقت مقررہ پر کرنے کی کوشش کرنے لگا ہوں۔

خدا رحمت کند ایں عاشقان پاک طینت را

علم و فن کے دیے جلانے والی عظیم ہستی، نامور ماہر تعلیم اور کراچی کے سابق ڈائریکٹر اسکولز محمد نسیم اللہ خان مختصر علالت کے بعد انتقال کر گئے۔

اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْن

1950ء تا 1975ء کراچی کے کئی گورنمنٹ سیکنڈری اسکولز کے ایک انتہائی بے لوث اور شفیق ہیڈ ماسٹر اور بعد ازاں ڈائریکٹر اسکولز محمد نسیم اللہ خان 1922ء میں لکھنؤ میں پیدا ہوئے۔ مسلم یونیورسٹی علی گڑھ سے اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے بعد محکمہ تعلیم سے وابستہ ہوئے۔ قیام پاکستان کے بعد ہندوستان سے ہجرت کر کے کراچی آنے کے بعد حروں کے روحانی پیشوا پیر پگارا اور ان کے چھوٹے بھائی پیر نادر علی شاہ راشدی کے اتالیق مقرر ہوئے پیر پگارا اپنے استاد کا بے حد احترام کرتے تھے 1950ء میں گورنمنٹ سیکنڈری اسکول جیل روڈ میں تعینات ہوئے۔ جہاں پر چیف سیکرٹری سندھ سعید احمد صدیقی، امیر جماعت اسلامی سید منور حسن، سفیر کرامت اللہ غوری سپریم کورٹ کے جج مسٹر جسٹس ایس اے ربانی، کراچی یونیورسٹی کے وائس چانسلر ڈاکٹر ظفر سعید سیفی، پروفیسر ابنِ علی، نسیم الدین مرزا اور دیگر ان کے شاگرد رہے۔ گورنمنٹ بورڈ سیکنڈری اسکول ناظم آباد میں کھیلوں کے صوبائی وزیر ڈاکٹر محمد علی شاہ، قاری شاکر قاسمی، مولانا آصف قاسمی، قاری وحید ظفر قاسمی، آئی جی جیل خانہ جات سندھ یامین خان مرحوم، نامور کرکٹر صلاح الدین صلو بھائی، پروفیسر امتیاز علی صدیقی، ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی اور دیگر ان کے شاگرد رہے، مرحوم 1978ء میں ڈائریکٹر اسکولز مقرر ہوئے 1980ء میں انہوں نے فریضہ حج ادا کیا اور 1982ء میں ڈائریکٹر اسکولز کے منصب سے ریٹائر ہوئے، ریٹائرمنٹ کے بعد نسیم اللہ خان ثانوی تعلیم بورڈ کی معائنہ ٹیم کے رکن کے طور پر بھی خدمات انجام دیتے رہے۔

مراقبہ کیجئے.... تمباکو نوشی ترک کیجئے....

یاسر سرفراز

عام مشاہدے کی بات ہے کہ تمباکو نوشی کا پرانا عادی اس وقت تک یہ عادت ترک کردینے کے لئے سنجیدہ نہیں ہوتا جب تک کہ اسے کئی موذی امراض نہ گھیر لیں۔

تمباکو نوشی ایک میڈیکل کنڈیشن ہے۔ یعنی یہ ایک مرض ہے جس سے ہونے والی پیچیدگیوں اور بذاتِ خود تمباکو نوشی کے ترک کے لیے میڈیکل سائنس علاج تجویز کرتی ہے۔ تمباکو نوشی نہ صرف براہِ راست معاشی اصراف کا سبب ہے بلکہ یہ صحت پر اٹھنے والے اخراجات کی ایک بڑی وجہ بھی ہے۔ تمباکو نوشی کی کئی اقسام ہیں جن میں سب سے زیادہ عام شکل سگریٹ ہے۔

آیئے دیکھتے ہیں کہ تمباکو نوشی کیا ہے، یہ کس طرح صحت کے لئے مضر ہے اور کس طرح ہم اس سے کنارہ کشی اختیار کرسکتے ہیں۔

آلو اور ٹماٹر کے خاندان سے تعلق رکھنے والے تمباکو کے پودے کے خشک پتوں سے تمباکو حاصل کیا جاتا ہے جس کا بنیادی عنصر نکوٹین کہلاتا ہے۔ اسکا استعمال تقریباً دو ہزار سال قبل بطورِ دوا شروع کیا گیا۔ دواشناسی کے علم میں نکوٹین کو متحرک کرنے والی ادویات کی کلاس میں شامل کیا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ اعصابی نظام کو تحریک دیتی ہے جس کے نتیجے میں نظامِ تنفس کی رفتار بڑھنا اور خون کی شریانوں کا سکڑنا شامل ہے۔ اس کے استعمال سے دل کے دھڑکنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے اور بلند فشار خون جسم میں کئی بگاڑ پیدا کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ تصویر میں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ تمباکو نوشی سے نہ صرف خون کے نظام بلکہ جسم کے تمام اہم حصوں میں کینسر و دیگر موذی بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ جلتی ہوئی سگریٹ کا کش لیتے وقت

سگریٹ کی نوک پر درجہ حرارت تقریباً 700 C تک پہنچ جاتا ہے۔ جس سے کئی کیمیائی reactions رونما ہوتے ہیں، کئی گیسیں، بشمول کاربن مونو آکسائیڈ (زہریلی گیس) بنتی ہیں اور چکنے کی صلاحیت رکھنے والا ایک مادہ دھوئیں کی شکل میں ہمارے پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے جہاں جلتی ہوئی سگریٹ کے مقابلے میں کئی گنا کم درجہ حرارت کے سبب یہ گاڑھے سیال مادہ کی صورت پھیپھڑوں میں باریک جھلیوں سے بنی سانس کی تھیلیوں میں چپک کر جم جاتا ہے۔ اس مادے کو ٹار کہا جاتا ہے۔ سگریٹ کا دھواں ہماری سانس کی نالیوں کی نازک سطح پر جلن کا احساس پیدا کرتا ہے جس سے کھانسی آتی ہے اور سانس اکھڑنے لگتی ہے اور نوبت پھیپڑوں کے سرطان تک پہنچ جاتی ہے۔ ہمارے جسم میں آکسیجن پھیپڑوں کے ذریعے خون میں داخل ہوتی ہے، ٹار نہ صرف اس عمل میں رکاوٹ بنتا ہے بلکہ یہ پھیپھڑوں میں مصروفِ عمل نظام مدافعت کو کمزور کرتے ہوئے ہمیں فلو، کولڈ، نمونیا اور سانس کی نالیوں کے ورم کا آسان شکار بنا دیتا ہے۔

تھوڑی مقدار میں لی جانے والی نکوٹین ہمارے دماغ کے پچھلی طرف موجود Cerebral Cortex کو بھی متحرک کر دیتی ہے جس سے توجہ اور دیگر ذہنی افعال کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ ہمارے دماغ میں احساسات اور جذبات کو کنٹرول کرنے والے نظام میں ایک Reward Center ہوتا ہے جسکا کام خوشی اور فرحت کا احساس پیدا کرنا ہوتا ہے، اسے بھی نکوٹین متحرک کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تمباکو نوشی کرنے والے شخص کو تمباکو نوشی سے خوشی یا سکون کا احساس ہوتا ہے۔ مگر دماغی افعال میں معمولی بہتری لانے والے یہ اثرات دیرپا ہرگز نہیں ہوتے۔ کیونکہ بار بار ہمارے اعصابی نظام پر نکوٹین کے اثر انداز ہونے سے ہمارا اعصابی نظام نکوٹین کا عادی ہو جاتا ہے۔ اسلئے ابتدا میں لی جانے والے نکوٹین سے اعصابی نظام پر حاصل ہونے والے اثرات کچھ ہی عرصہ بعد نکوٹین کی اتنی ہی مقدار سے حاصل نہیں ہوپاتے۔ یوں کہیئے کہ آپ کو اپنے جسم یا ذہنی کارکردگی میں ایک سگریٹ سے محسوس ہونے والی تبدیلی چند دنوں کے بعد صرف ایک سگریٹ سے حاصل نہیں ہوتی۔ اس کے ساتھ ساتھ ہمارے ذہنی افعال کی وہ نارمل کارکردگی جو تمباکو نوشی کی عادت میں جکڑنے سے پہلے ہوا کرتی ہے اسے بھی برقرار رکھنے کے لئے اعصابی نظام مزید نکوٹین کا محتاج بن جاتا ہے اور یوں دن بدن تمباکو نوشی کی عادت پختہ اور مضبوط ہوتی چلی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تمباکو نوشی کے ایکدم مکمل ترک کرنے یا کسی وجہ سے تمباکو نوشی تک دسترس نہ ہونے کے سبب عادی افراد وقتی طور پر شدید ڈپریشن، بے چینی، ارتکازِ توجہ میں کمی اور جھنجلاہٹ محسوس کرتے ہیں۔

تمباکو نوشی ترک کر دینا آپکی صحت، آپکے گھر اور معاشرے کے لئے نہایت فائدہ مند اور کئی مالی اور جسمانی نقصانات سے بچاؤ کے لئے ضروری ہے۔ تمباکو نوشی کے خلاف کام کرنے والی ایک امریکن ویب سائٹ اور The Foundation for a Smoke free America کا دعویٰ ہے کہ نکوٹین کی عادت اتنی ہی شدید ہے جتنی کہ ہیروئن، کوکین اور الکوحل کی ہے کیونکہ ان سب کو ترک کرکے دوبارہ انکی طرف راغب ہونے والے افراد کی شرح بھی تمباکو نوشی کی طرف دوبارہ پلٹ آنے والے افراد کی شرح کے تقریباً برابر ہے۔

کیا آپ تمباکو نوشی ترک کر سکتے ہیں؟ جی ہاں!! سب سے پہلے تو اس بات کا یقین کرلیجیے کہ آپ کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کی قوتِ ارادی مضبوط ہوگی اور لاشعور سے بہت زیادہ مدد حاصل ہوگی۔ اس کے ساتھ یہ مان لیجئے کہ آپ ایک بری عادت کا شکار ہیں اس سے آپ خود کو بہتر طور پر تمباکو نوشی کی عادت کے خلاف تیار کر سکیں گے، اور یہ بھی جان لیجیے کہ قوتِ ارادی، ایلوپیتھک اور الٹرنیٹ میڈیسن تھیراپی کی مدد سے تمباکو نوشی تاحیات ترک کرنے میں ناکامی کا سامنا بھی ہو سکتا ہے مگر ہمت نہ ہاریں پہلے سے زیادہ مضبوط ارادے اور ہمت سے آپ کی جیت یقینی ہے۔ دنیا بھر میں لوگ ایلوپیتھک علاج، یوگا، مراقبہ اور دیگر مائنڈ ٹیکنیکس کی مدد سے تمباکو نوشی کی عادت سے چھٹکارا حاصل کر رہے ہیں۔ آپ بھی کر سکتے ہیں، مگر یاد رہے کہ کوئی بھی طریقہ فوراً سے اس عادت کو ختم نہیں کرتا، یہ 50 سے 60 فی صد تک آپکی مدد کرتا ہے جبکہ 100 فی صد تک کامیابی کا انحصار آپکی قوتِ ارادی اور Subconscious Mind پر ہے۔

آیئے دیکھتے ہیں کہ کس طرح اس عادت کو ترک کرنے میں مراقبہ سے مدد لی جاسکتی ہے۔

مراقبہ روحانی درسگاہوں میں صدیوں سے رائج ایک مشق ہے۔ اولیاء اللہ اور روحانی علوم کے طلباء کے معرفت کے سفر میں مراقبہ ایک اہم راستہ رہا ہے۔ ارتکازِ توجہ، مثبت طرزِ فکر، شخصیت کی تعمیر اور دیگر جسمانی و روحانی فوائد حاصل کرنے کے لئے مراقبہ صدیوں سے مددگار رہا ہے۔ خوشی کی بات یہ ہے کہ جدید سائنس مراقبہ کے Mechanism کو سائنسی بنیادوں پر دریافت کرنے کی طرف متوجہ ہے اور اس سلسلے میں نت نئی تحقیقات سامنے آتی جا رہی ہیں۔ کئی منظم سائنسی تجربات اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ مراقبہ اسٹریس اور ڈپریشن کو کم کرتا ہے جبکہ مثبت جذبات، توجہ، جسم میں بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت، منفی خیالات اور بری عادات پر کنٹرول کرنے کی استعداد میں اضافہ کرتا ہے۔

ہمارے دماغ کے کچھ حصے مل کر اپنی جسمانی عادات کو کنٹرول کرنے کا ایک نظام بناتے ہیں جسے Self-Control کہا جاتا ہے۔

اعصابی نظام کے اتار چڑھاؤ کی تصویر کشی کی صلاحیت رکھنے والی نیورو امیجنگ ٹیکنالوجی کی مدد سے دریافت کیا گیا ہے کہ سموکرز کے دماغ کے Self-Control سسٹم میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ سسٹم جتنا بہتر ہوگا، قوتِ ارادی، فیصلہ کرنے کی طاقت، خود اعتمادی اور خود پر لاگو کی جانے والی پابندیاں مثلاً وقت کی پابندی یا غیر صحت مند عادات سے بچنے کے ارادے میں استقامت اتنی ہی بہتر ہوگی۔

University of Texas at Austin کے سائیکولوجی ڈپارٹمنٹ میں کی جانے والی ایک تازہ تحقیق سے ثابت ہوا کہ تمباکو نوشی کے عادی افراد کے دماغ میں دو ہفتوں تک (کل پانچ گھنٹے) مراقبہ کرنے کے بعد مثبت تبدیلیاں آئیں۔

اس تحقیق کی خوبی یہ ہے کہ اس میں مراقبہ کے مکمل دورانیہ کے بعد مراقبہ سے ہونے والی تبدیلیوں کا مشاہدہ Neuroimaging Technology (اعصابی تصویر کشی)، سوالنامہ اور جسم میں کاربن مونو آکسائیڈ کی مقدار کی جانچ کے ذریعے سے کیا گیا۔ Neuroimaging Technology کی مدد سے دیکھا گیا کہ نشہ کی عادت کے سبب Self Control System میں ہونے والا بگاڑ جو کہ دماغ کے مخصوص حصوں میں خون کی گردش سے متعلق ہے، مراقبہ کرنے سے بہتری کی طرف بڑھنے لگا اور اس تحقیق میں شامل تمباکو نوشی کے عادی وہ افراد جو یہ عادت چھوڑنے کے خواہاں بھی نہیں تھے، ان میں 60 فی صد تک تمباکو نوشی میں کمی کا مشاہدہ کیا گیا۔ تمباکو نوشی کے ترک کی راہ میں حائل ایک بڑی وجہ تمباکو کی طلب ہے، جب بھی تمباکو نوشی ترک کرنے کا ارادہ کیا جاتا ہے طلب مدافعت کرنے لگتی ہے۔ مراقبہ براہ راست طلب پر اثر نہیں کرتا مگر Self Control System میں ہونے والی مثبت تبدیلیوں کی وجہ سے عادی فرد تمباکو کی طلب کا سامنا بہتر طور پر کر سکتا ہے۔

جسم میں کاربن مونو آکسائیڈ کی مقدار کی جانچ سے محققین اس نتیجے پر پہنچے کہ دو ہفتوں تک کئے جانے والے مراقبہ سے تمباکو نوشی میں ہونے والی کمی کئی ہفتوں تک برقرار رہی۔ یعنی ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ پابندی کے ساتھ مراقبہ کرتے رہنے سے تمباکو نوشی سے ہمیشہ کے لئے کنارہ کیا جا سکتا ہے۔ اسلئے.... مراقبہ کیجئے اور تمباکو نوشی ترک کیجئے۔

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی.....

انسان سائنسی ترقی کی بدولت کہکشانی نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کی تہہ اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر [illegible]

جولائی 1947ء میں ایک عجیب و غریب شے روزویل، نیو میکسیکو کے ریگستان میں آگری۔ وہ جو کوئی بھی چیز تھی، امریکہ حکومت اس مقام پر پہنچی اور اسے اٹھالیا۔ امریکی ایئر فورس اور چشم دید گواہوں سے یہ خبر دنیا بھر کے اخبارات میں شائع ہوئی کہ ایک اڑن طشتری کا ملبہ برآمد کیا گیا ہے.... لیکن امریکی فوج نے جلد ہی اپنی دی ہوئی خبر واپس لے لی اور کہا کہ زمین پر گرنے والی چیز ایک موسمیاتی غبارہ تھا۔ بعض منچلے سائنسدانوں اور محققین نے اس پر تحقیق شروع کی اور پھر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اڑن طشتروں کے متعلق بہت سے حقائق بھی منظر عام پر آنا شروع ہوگئے۔ مگر حکومت نے اپنا بیان پھر تبدیل کر لیا اور کہا کہ دراصل جو کچھ نظر آیا تھا وہ سوویت یونین کے نیوکلیئر دھماکوں کا پتا چلانے کے لیے ایک انتہائی خفیہ ٹیسٹ تھا۔ حقائق، ثبوت اور چشم دید گواہ ہونے کے باوجود امریکی حکومت سمیت ترقی یافتہ دنیا کے تمام سائنسدان اور فلکیات دان انکار کر رہے ہیں، بلکہ اس بارے میں گفتگو کرنے پر بھی تیار نہیں۔ لیکن چند سائنسدانوں اور محققین ہیں جو اس واقعہ کو گم گشتہ نہیں ہونے دیتے۔

روزویل کا واقعہ

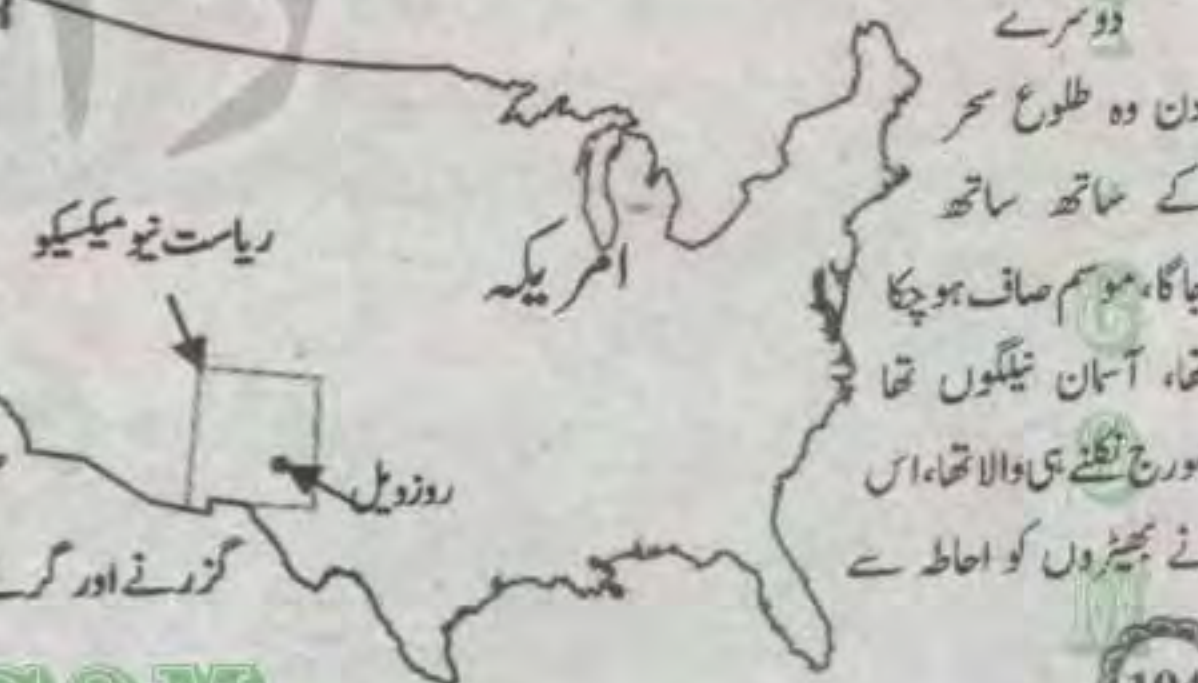
سائنسدان خاموش کیوں....؟

جنوب مغربی امریکی ریاست نیو میکسیکو میں وسیع و عریض رقبے پر پھیلا وائٹ سینڈ صحرا کا شمار امریکہ کے سفید ریت کے سب سے بڑے صحرا کے طور پر ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اس صحرا کی رات شہروں کی رات سے مختلف اور پر رونق ہوتی ہے، اس کے رنگ اس کے ڈھنگ جدا ہیں آسمان پر جگمگاتے ستارے زیادہ منور ہوتے ہیں اور تاریک صحرا میں جگہ جگہ وقفے وقفے سے صحرائی ریت سے روشنی کے فوارے ابھرتے نظر آتے ہیں۔

اسی صحرا سے منسلک شہر روزویل Roswell کے نزدیک ایک چھوٹا سا گاؤں کرونا Corona ہے۔ جس کے رہائشی جولائی 1947ء کی ایک رات نیند کی آغوش میں سو رہے تھے۔ میک برزیل Mac Brazel، جو اس گاؤں میں فاسٹر رینچ کی جاگیر پر اس کی بھیڑوں کا رکھوالا تھا اور اسی جاگیر پر رہتا تھا، اپنا دن بھر کا کام مکمل کر کے گھر لوٹ آیا تھا، بادل اٹھے بجلی کڑکی بارش ہونے لگی، موسم گرما میں اس علاقے میں ابر و باراں کا اچانک آنا اجنبی نہیں ہے، میک سونے کے لیے لیٹ گیا، لیکن ابھی اس کی آنکھ ہی لگی تھی کی بادلوں کی گڑگڑاہٹ اور بجلی کی تڑپ کے ساتھ ساتھ ایک دھماکہ ہوا جس سے میک کا گھر لرز گیا اور کھڑکی اور دروازے کی دراڑوں سے غیر معمولی تیز روشنی کا چمک نے اسے بیدار کر دیا۔ لیکن میک اسے موسم کی کارستانی سمجھ کر لمبی تان کر سو گیا۔

دوسرے دن وہ طلوع سحر کے ساتھ ساتھ جاگا، موسم صاف ہو چکا تھا، آسمان نیلگوں تھا سورج نکلنے ہی والا تھا، اس نے بھیڑوں کو احاطہ سے نکالا اور کھلے صحرا کی سمت حسب معمول چل پڑا، کھلے میدان میں اسے آج صحرا میں جگمگاتے عجیب رنگوں کے ٹکڑے بکھرے دکھائی دیئے جو ایک میل لمبے اور کئی سو فٹ چوڑے صحرا میں بکھرے پڑے تھے، یہ ٹکڑے کسی انجانی چیز کے بنے ہوئے تھے جو نہ دھات تھی نہ پلاسٹک اور نہ ہی لکڑی، ایسا لگتا تھا کی جہاز یا کوئی چیز تیزی سے آتی ہوئی یہاں کسی شے سے ٹکرائی ہے اور پھر دور کہیں وادیوں میں جا گری ہے۔ میک کی بھیڑوں نے ان بکھرے ہوئے ٹکڑوں کے درمیان چلنے سے انکار کر دیا اور بدک کر دوسری طرف ہو لیں۔ میک نے تجسس میں آ کر چند ٹکڑے اُٹھائے اور ساتھ گھر لے آیا۔ ان ٹکڑوں کو دیکھ کر میک کے پڑوسی نے اسے اس بات پر قائل کیا کہ اس کی خبر ائیر فورس کو دو گے تو شاید تمہیں کوئی انعام مل جائے کیونکہ دوسری عالمی جنگ اپنے انجام کو پہنچ چکی تھی، اور دنیا میں دو بڑی طاقتوں روس اور امریکا کے درمیان سرد جنگ جاری تھی۔ امریکی ائیر فورس نے روس کے جاسوسی جہازوں یا دوسری چیزوں کے بارے میں خبر دینے پر انعام بھی رکھا ہوا تھا۔

میک یہ ٹکڑے لے کر اپنے گاؤں کے آفیسر شیرف جارج ولکوکس George Wilcox کے پاس گیا.... شیرف نے مقامی ائیر فورس ہیڈ کوارٹر "روزویل آرمی ائیر فورس" RAAF کو اطلاع دی کہ روزویل کے قریب شاید کوئی طیارہ آ گرا ہے۔ لیکن ائیر فیلڈ کا نہ تو کوئی جہاز گم ہوا تھا اور نہ ہی انہیں ریڈار پر گزشتہ رات کسی جہاز کے گزرنے اور گرنے کی اطلاع تھی۔ بہر حال ائیر

ریاست نیو میکسیکو
امریکہ
روزویل

فورس سے میجر جیسی مارسیل Jesse Marcel اور کیپٹن شیریڈن کیوٹ Sheridan Cavitt، فورس کے ایک ٹرک کے ہمراہ کرونا کے صحرا میں وارد ہوئے۔ ساتھ میں گاؤں کے کئی افراد بھی مدد کے لیے پہنچ گئے.... آرمی سارے بکھرے ہوئے ٹکڑے سمیٹ رہی تھی کہ تھوڑے فاصلے پر انہیں اس گر کر تباہ ہونے والے طیارہ کے ملبے کے آثار نظر آئے، لیکن یہ طیارہ عام طیاروں سے مختلف ایک بہت بڑی گول پلیٹ کی مانند تھا، جس کا گنبد نما حصہ واضح طور پر چمکتا نظر آ رہا تھا۔ اس ملبے کے قریب پہنچ کر لوگ حیران ہو گئے پتہ چلا کہ وہ چیز جو روزویل میں اس رات گری تھی وہ سوائے ایک اڑن طشتری کے اور کچھ نہیں، اس کے قریب ہی نیچے زمین پر تین مردہ اجسام پڑے نظر آئے، لیکن یہ انسانی جسم سے کافی مختلف تھے۔ ہڈیوں کی طرح سوکھے ہاتھ پیر، لمبی انگلیاں، دبلا پتلا نازک جسم لیکن سر بہت بڑا، چہرا بیضوی، لیکن ماتھا اور سر کی جانب سے غیر معمولی بڑا تھا اور تھوڑی کی جانب سے کمبوترا، اور چہرے پر لمبی نمایاں آنکھیں، دیکھنے میں یہ کوئی اور دنیا کی مخلوق لگتے تھے، یہ عجیب و غریب منظر دیکھ کر ائیر فورس نے فوراً علاقے کے لوگوں کو وہاں آنے سے روک دیا اور انہیں واپس گھر جانے پر مجبور کر دیا۔ ساتھ ہی حادثے کے اس علاقے کا گھیراؤ کر لیا گیا اور آنے جانے لے راستہ پر ناکہ بندی لگا دی۔

تحقیق کی غرض سے اڑن طشتری کے ملبے اور خلائی مخلوق کے اجسام کو آرمی نے اپنے قبضہ میں لے لیا اور اپنے بیس اسٹیشن روانہ ہو گئی۔ میجر جیسی مارسیل نے اپنے بیس کیمپ کو اس انوکھے حادثہ کی اطلاع دی جہاں کے کرنل ولیم بلینچرڈ نے میجر مارسل کو اس ملبے کے ٹکڑے جنرل راجر ریمی کے پاس لے جانے کا آرڈر دیا۔ ساتھ ہی کرنل ولیم بلینچرڈ William Blanchard نے ائیر بیس کے پبلک انفارمیشن آفیسر لیفٹننٹ والٹر ہاوٹ Walter Haut کے ہاتھوں پریس میں یہ خبر بھی بھجوا دی کہ روزویل میں اڑن طشتری گری ہے جو اب ائیر فورس کے قبضہ میں ہے۔

***

میجر مارسل اپنے ساتھی کیپٹن کیویٹ کے ہمراہ فضائیہ کے ائیر بیس میں بریگیڈیئر جنرل راجر ریمی Roger Ramey سے ملنے آئے اور اسے ایک فٹ لمبا اور 6 انچ چوڑا دھات کا ایک ٹکڑا دکھاتے ہوئے بتایا کہ یہ اس اڑن طشتری کے ملبے کا حصہ ہے جو قصبہ روزویل کے قریب گری تھی۔ دھات کا وہ ٹکڑا انتہائی عجیب تھا۔ اس کا وزن انتہائی کم تھا جو اس کے حجم سے مطابقت نہیں رکھتا تھا، لیکن اس کے باوجود نامعلوم دھات کا وہ ٹکڑا انتہائی سخت تھا، حتٰی کہ میجر مارسل، جو اپنی طاقت کیلئے مشہور تھے، اپنی تمام تر کوششوں کے باوجود اسے کسی بھی طرح موڑنے میں ناکام رہے۔ تینوں حضرات نے واقعے کے بارے میں کچھ دیر گفت و شنید کی، اور پھر باس نے بات پر حتمی فیصلہ دیتے ہوئے کہا کہ یہ چیز واقعی کمال ہے، پلاسٹک اور دھات کا عجیب امتزاج معلوم ہوتی ہے جو اس سے پہلے کبھی دیکھنے میں نہیں آئی۔ لیکن اس تمام تر حقیقت کے باوجود جو احکامات آج صبح ملے ہیں وہ صاف اور فیصلہ کن ہیں۔ ہم اس معاملے پر دوبارہ کبھی گفتگو نہیں کریں گے اور اسے ہمیشہ کیلئے بھول جائیں گے، جیسے یہ ہوا ہی نہیں۔ میجر مارسل کے سامنے جنرل کا حکم قبول کرنے، دھات کا وہ عجیب سا ٹکڑا اس کے حوالے کرنے اور اپنا منہ بند رکھنے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا۔ فی الفور ان انجانے ٹکڑوں کو لے کر فورٹ ورتھ Fort Worth (ٹیکساس) کی ملٹری لیبارٹری کو بھجوایا گیا۔

***

دوسری جانب شام 4 بجے نیو میکسیکو کے شہر بوکریک کے ایک مقامی ریڈیو اسٹیشن میں لیڈیا سلیپی Lydia Sleppy نامی خاتون معمول کے دفتری امور انجام دے رہی تھی کہ اچانک فون کی گھنٹی بج اٹھی، اس نے فون اٹھایا، دوسری طرف روزویل کے ایک ریڈیو اسٹیشن کا مالک جونی میک بوائل Johnny McBoyle تھا، جو ٹیلکس مشین نہ ہونے کی وجہ سے ہر اہم خبر کیلئے لیڈیا کو فون کرتا تھا، تاکہ وہ اپنی ٹیلکس مشین کے ذریعے بڑے اخبارات تک یہ خبر پہنچا سکے۔

لیڈیا نے اسے بھی جونی کی طرف سے ایک معمول کی کال سمجھتے ہوئے ٹیلکس مشین کی طرف اپنا ہاتھ بڑھادیا، دوسری طرف جونی انتہائی تیزی سے چلاتے ہوئے اسے بتارہا تھا کہ ایک بہت بڑی خبر ہے!!! روزویل کے قریب ایک اڑن طشتری گری ہے جسے اس نے خود دیکھا ہے یہ جونی کا کہنا تھا کہ وہ ایک بہت بڑی الٹی پلیٹ کی طرح لگ رہی ہے جس کے ایک طرف کا حصہ تباہ ہوگیا ہے۔ اپنے تجربے کی وجہ سے لیڈیا کا ہاتھ خود بخود ہی ٹیلکس کے بٹن دبائے چلا جارہا تھا، اور جونی کا کہنا تھا کہ اب فوج وہاں پہنچ گئی ہے اور اس نے سارا علاقہ بند کردیا ہے۔ فوجی دو لاشوں کی بات کررہے ہیں جو شاید اس اڑن طشتری سے نکالی گئی ہیں اور وہ اسے بیس کیمپ لے گئے ہیں۔ لیڈیا ٹائپ کیے گئے ٹیلکس کو دوسرے اسٹیشنوں پر بھیجنے لگی کہ اچانک ٹیلکس مشین پر ایک مختصر پیغام وصول ہوا جو بار بار تیزی سے دہرایا جارہا تھا کہ "خبر فوراً روک دو، ٹیلی کاسٹ بند کردو۔ ایف بی آئی" اسی وقت جونی کی آواز دوبارہ سنائی دی جو کہہ رہا تھا کہ اس نے جو کچھ بتایا ہے لیڈیا اسے نشر نہ کرے، بلکہ اس نے جو کچھ سنا ہے وہ بھی بھول جائے۔ یہ کہہ کر جونی نے اپنی خلاف عادت تیزی سے فون کاٹ دیا اور لیڈیا پریشانی کے عالم میں سوچنے لگی کہ آخر وہ کیا کرے۔ حکومتی ادارے، ائیر فورس اپنی تمام کوششوں کے باوجود اس خبر کو دنیا بھر سے چھپانے میں ناکام رہی کیونکہ ائیر بیس سے بھی پریس ریلیز نکل چکی تھی اور اس حادثے کے سینکڑوں چشم دید گواہ موجود تھے۔

***

دوسرے دن مقامی اخبار "روزویل ڈیلی ریکارڈ" نے اپنی 8 جولائی کی اشاعت میں یہ سرخی لگائی تھی کہ "روزویل کے بیابان میں ائیر فورس کا اڑن طشتری پر قبضہ" دلچسپ امر یہ ہے کہ اگر اس روز اخبار نے یہ خبر شائع نہ کی ہوتی تو شاید آج تک کسی نے بھی روزویل میں رونما ہونے والے واقعہ کے بارے میں کچھ نہ سنا ہوتا۔ اس خبر کی اشاعت کے بعد امریکہ کی مختلف ریاستوں سے ہزاروں لوگ اڑن طشتری کے گرنے کی جگہ دیکھنے اور مقامی لوگوں کی کہانیاں سننے کیلئے آئے، اخبارات کے کئی نمائندے میک برازیل سے ملنے اس کے گھر پہنچے اور اس کا انٹرویو لیا، لیکن حادثہ کے مقام پر فوج نے اخباری میڈیا کو بھی جانے سے روک دیا۔ کچھ دن بعد پہرہ اٹھادیا گیا لیکن فوج نے وہاں سے ہر چیز غائب کردی تھی۔

***

پندرہ جولائی 1947ء، یعنی واقعہ کے سات دن بعد بریگیڈیئر جنرل راجر ریمی نے میڈیا سے تردید کرتے ہوئے ایک بیان بھی جاری کیا جس میں کہا گیا تھا کہ روزویل میں جو کچھ گرا وہ ایک موسمیاتی غبارے کے علاوہ اور کچھ نہیں تھا.... لیکن مقامی لوگوں نے ائرفورس کے بیان کی تردید کردی اور بہت سے چشم دید گواہوں نے مقامی ریڈیو پر یلغار کردی۔ اس دوران یہ ہوا کہ خفیہ ایجنسی اور ائیر فورس کے اہلکار میک برازیل کو بطور مہمان قریبی آرمی بیس لے گئے اور اس کے بیانات قلم بند کئے میک خفیہ پولیس اور ائرفورس آرمی کا پورا ایک ہفتہ مہمان رہا اور جب میک واپس آیا تو اس کا بیان گزشتہ بیانات سے مختلف تھا، لیکن میک کے بیانات جو اس نے ائر فورس کو دیئے تھے کبھی منظر عام پر نہیں آئے، البتہ میک نے اپنی فیملی کو یہ ضرور بتایا کہ ہفتہ بھر جو سلوک اسکے ساتھ کیا گیا وہ مہمانہ نہ تھا حتیٰ کہ اسے بیوی بچوں کو فون کرنے کی اجازت بھی نہ تھی، اس کے بعد میک برازیل اپنی جاگیر کو خیرباد کرکے طلار سا شہر منتقل ہوگیا۔

میڈیا میں کہرام مچ گیا، میک برازیل کے گزشتہ بیانات اور انٹرویو اس بات کا ثبوت تھے کہ کوئی انوکھا واقعہ ضرور ہوا ہے۔ امریکی فوج کے بیان کا ہر کسی نے خوب مذاق اڑایا۔ ان لوگوں کا کہنا تھا کہ اگر معاملہ صرف ایک موسمیاتی غبارے کا تھا تو پھر فوج کو یہ بات ریڈار ذریعے حادثہ کے وقت ہی معلوم ہوجانا چاہئے تھی، یہ بات منظر عام پر لانے کیلئے ایک ہفتہ تک کیوں انتظار کیا گیا، اور اس وقت تک حادثہ کا پورا علاقہ پریس و میڈیا کے لیے کیوں بند کردیا گیا تھا....

اس حقیقت کے پیش نظر عوام کی اکثریت نے بھی فوج کے بیان پر یقین نہیں کیا، بلکہ کئی محققین اور سائنسدان روزویل کے واقعہ کے بارے میں بات کرتے رہے، سوالات اٹھاتے رہے اور اپنے طور پر تحقیق بھی جاری رکھی۔ حکومت کی خاموشی دیکھ کر جنوری 1972ء میں خلائی تحقیق سے متعلق ایک تنظیم نے قوم سے حقائق چھپانے پر سی آئی اے پر کیس کردیا، بند کمرے میں منعقدہ سات نشستوں کے بعد عدالت نے قومی سلامتی کے پیش نظر کیس بند کردیا۔

***

1978ء میں سب سے پہلے نیوکلیئر فزکس کے سائنسدان اسٹینٹن فریڈمین Stanton Friedman نے یہ کیس پھر سے کھولا، اس نے اس واقعے کے گواہوں

اور کئی ملوث فوجی اہلکاروں سے پوچھ گچھ کی اور دوبارہ چھان بین تو پتا چلا کہ موسمیاتی غبارے کی کہانی پینٹاگون کے احکامات پر بنائی گئی تھی۔ میڈیا کو گمراہ کرنے کے لیے ہوسٹن کے کرنل ڈوبس Colonel Dubose کی مدد

سے ایک نقلی موسمیاتی غبارہ بنوایا گیا اور فورٹ ورتھ کے فوٹو گرافر جے بونڈ جانسن J. Bond Johnson نے اس کی تصاویریں کھینچ کر میڈیا کو فراہم کیں۔ اسٹینٹن فریڈ مین نے اس واقعہ کے سب سے اہم کردار میجر جیسی مارسیل سے رابطہ کیا جو زیادہ کچھ بتانے کو تیار نہیں تھے مگر ان سے اتنا ضرور پتہ چل گیا کہ دھات کے جو ٹکڑے ملے تھے ویسی زمین پر کہیں پائی نہیں جاتی۔

امریکی ائیر فورس کے ڈاکٹر گلین ڈینس Glenn Dennis، جو روزویل ائیر فورس بیس پر اُن دنوں تعینات تھے، نے اس بات کا اعتراف کیا کہ روزویل واقعہ کے وقت ان کے بیس کیمپ پر خلائی مخلوق کی لاشیں لائی گئی تھیں، ان میں سے ایک اڑن طشتری کے گرنے کے باوجود بچ گیا تھا اور امریکی ایئر فورس نے تحقیق کی غرض سے اس پر قبضہ کر لیا تھا مگر وہ ایک ہفتہ بعد ہی اپنے زخموں کی تاب نہ لاتے ہوئے مر گیا.....

اس دوران روزویل کے واقعہ اور اس سے متعلق فوج کے خفیہ کردار پر سینکڑوں رپورٹیں شائع کی گئیں اور پھر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بہت سے حقائق بھی منظر عام پر آنا شروع ہوگئے۔ سال 1980ء میں معروف امریکی ماہر لسانیات چارلز برلٹز Charles Berlitz اور مصنف ولیم ایل مور William L. Moore نے اس معاملے کی تحقیق کی تو اسے پتہ چلا کہ وہ چیز جو روزویل میں اس رات گری تھی وہ سوائے ایک اڑن طشتری کے اور کچھ نہیں تھی جس میں خلائی مخلوق کی لاشیں تھیں، اپنی کتاب The Roswell Incident یعنی ”روزویل کا واقعہ“ میں دونوں مصنفین نے اس واقعہ سے متعلق تمام تحقیقات جمع کیں اور ان لاشوں کی طرف بھی توجہ دلائی جو 1947ء میں اس اڑن طشتری میں سے برآمد کی گئی تھیں۔ بیرلٹز کے مطابق امریکی عسکری خفیہ مقامات میں سے ایک مقام ایریا ففٹی ون Area 51 نامی علاقہ بھی ہے جس میں سائنسدانوں نے ان دو خلائی مخلوقات کی لاشوں کا پوسٹ مارٹم کر کے انہیں اب تک وہیں محفوظ بھی رکھا ہے، جس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ امریکی حکومت اپنی قوم اور پوری دنیا سے دوسرے سیاروں میں موجود تہذیبوں کی حقیقت چھپا رہی ہے۔ چارلز بیرلٹز اور ولیم مور کی کتاب نے فروخت کے تمام ریکارڈ توڑ دیئے اور اس کی لاکھوں کاپیاں ہاتھوں ہاتھ فروخت ہوئیں۔ اس کتاب نے اس معاملے ایک بار پھر زندہ کر دیا، صحافی میڈیا اور عوام نے حکومت سے اس واقعہ سے متعلق تمام حقائق سامنے لانے کا مطالبہ کر دیا مگر امریکی حکومت نے خاموشی اختیار کیے رکھی، شاید یہی وجہ اس معاملے کو مزید پر اسرار بناتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ اس کی حقیقت کو اور پختہ کرتی ہے۔

***

اس واقعہ کے 47 سال بعد یعنی 1994ء میں اس واقعہ کے دوسرے اہم کردار کیپٹن کیویٹ نے یہ تمام قصہ معروف امریکی اخبار واشنگٹن پوسٹ کے ایڈیٹر کو سنایا، جس نے اس وقت اس معاملے کو بہت اہمیت دی۔

1994ء ہی میں اومنی OMNI میگزین نے اپنے قارئین کو ایک بار پھر روزویل کے واقعہ کی یاد دلائی اور قارئین سے درخواست کی کہ وہ روزویل کے مشہور واقعہ کے رازوں سے پردہ اٹھانے کیلئے امریکی حکومت کو درخواستیں ارسال کریں خاص طور سے جبکہ اس وقت اس واقعہ کو نصف صدی گزر چکی ہے، امریکی حکومت کو لاکھوں درخواستیں ارسال کی گئیں، دسمبر 1994ء تک مطالبہ کرنے والے امریکیوں کی تعداد ڈیڑھ کروڑ سے تجاوز کر گئی لیکن حکومت پھر بھی ٹس سے مس نہ ہوئی، اور ایسے ایک دن اچانک روزویل کے واقعہ کی تصدیق کیلئے ایک ایسا ناقابل یقین ثبوت منظر عام پر آگیا جس نے شک کی کوئی گنجائش باقی نہیں چھوڑی تھی۔

***

برطانوی ٹی وی سے تعلق رکھنے والے رے سینٹلی Ray Santilli، ایک ایسی ویڈیو فلم منظر عام پر لائے، جو ان کے مطابق انہوں نے ایک سابق امریکی ائیر فورس اہلکار سے حاصل کی تھی جس نے اسے 50 سال سے چھپا رکھی تھی اور بستر مرگ پر اسے منظر عام پر لانے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ یہ ویڈیو ایک دھماکے سے کم نہیں تھی۔ 17 منٹ کی اس ویڈیو میں ایک انسان نما مخلوق کا تفصیلی پوسٹ مارٹم دکھایا گیا تھا، جسے روزویل میں اڑن طشتری کے گرنے کے بعد انجام دیا گیا تھا۔ اس زمانے میں بین الاقوامی میڈیا اپنی ترقی کے عروج پر تھا، چنانچہ الیکٹرانک وی چینلز پر یہ پوری فلم دکھائی گئی اور اس پر بحث کیلئے سینکڑوں پروگرام بھی مرتب کئے گئے۔ اس فلم کے بارے میں ماہرین کی رائے حیران کن تھی۔ سینما گرافی کے ایک ماہر نے یقین دلایا کہ فلم کا خام مادہ واقعی 1940ء کی دہائی سے تعلق رکھتا ہے جسے 1945ء اور 1948ء کے درمیان فلمایا گیا تھا۔ ہالی ووڈ کے ماہرین نے بھی اعلان کیا کہ اس فلم میں کوئی سینما ٹرک استعمال نہیں ہوئی، دوسری جانب امریکی ریاست سان فرانسسکو کے طبی مرکز کے سرجن ڈاکٹر سیرل ویشٹ Cyril Wecht نے اپنے وسیع تجربے کے باوجود یہ یقین دلا دیا کہ فلم میں دکھائے جانے والا کام ایک درست پوسٹ مارٹم ہے جو ایک حقیقی ماہر ہی انجام دے سکتے ہیں کوئی اداکار نہیں۔ اس کے علاوہ ٹشوز کے ماہر ڈاکٹر کرس میلروے Chris Milroy کا کہنا تھا کہ اگرچہ یہ انسان نہیں ہے، لیکن اس کے اعضاء ایک دوسرے سے اس طرح سے میل کھاتے ہیں کہ انہیں بناوٹی طور پر صرف کوئی ماہر ہی تیار کر سکتا ہے۔

1996ء میں وڈمارک انٹرٹیمنٹ نامی کمپنی نے اس ویڈیو کے حقوق حاصل کرنے کے بعد اسے محققین کے انٹرویوز کے ساتھ ایلین آٹوپسی، فکشن اور فیکٹ (خلائی مخلوق کا

اس ضمن میں امریکی ریاست نیوادا میں موجود سب سے بڑے امریکی فوجی مستقر کا نام بھی لیا جاتا ہے، جسے عرفِ عام میں ایریا 51 کہا جاتا ہے، ان مفکرین کے مطابق اس فوجی اڈا میں امریکی ریسرچرز نے خفیہ طور پر ایسی لیبارٹریاں بنا رکھی ہیں جہاں جدید ٹیکنالوجی کے طیاروں اور مہلک ترین ہتھیاروں کی تیاری اور تجربات کا کام کیا جاتا ہے جس سے عام دنیا انجان ہے، کچھ مفکرین یہ بھی کہتے ہیں کہ ایریا 51 میں بھی دنیا بھر سے ملنے والی اڑن طشتریوں کی باقیات اور خلائی مخلوق پر تجربات کا کام کیا جاتا ہے اور لوگوں کو اس کے بارے میں پتہ نہ چلے اس لئے اس جگہ کو خفیہ اور لوگوں اور میڈیا کے پہنچ سے دور رکھا گیا ہے۔

پوسٹ مارٹم حقیقت یا دھوکہ) کے نام سے جاری کر دیا۔

اس بحث مباحثہ کے باوجود امریکی حکومت حسب سابق اس سارے معاملے کو مکمل طور پر نظر انداز کرتی رہی۔ اس فلم کی حقیقت سے کئی سائنسدانوں نے نہ صرف انکار کر دیا بلکہ روزویل کی پوری کہانی کو بھی ایک سفید جھوٹ قرار دیتے رہے اور اس فلم پر سینکڑوں اعتراضات بھی کئے گئے۔

***

فلم جاری ہونے کے بعد جب عوام کی جانب سے امریکی حکومت پر تجاہل عارفانہ کا الزام زور پکڑتا چلا گیا تو امریکی حکومت، اس کی وزارت یعنی دفاع پینٹاگون اور فضائیہ نے 1997ء میں ایک اور بیان اس دعوے کے ساتھ جاری کیا کہ یہ انکشاف روزویل کے واقعہ سے متعلق ہر بحث کا ہمیشہ کیلئے خاتمہ کر دے گا۔

امریکی فضائیہ نے یہ یقین بھی دلایا کہ وہ پہلی بار کوئی اہم عسکری راز افشا کر رہی ہے، اپنے بیان میں کہا کہ جولائی 1947ء کو روزویل میں جو گرا تھا، وہ دراصل ایک خفیہ تجرباتی جہاز تھا جس میں کچھ انسان نما پتلے رکھے گئے تھے تاکہ ان کا ایمرجنسی لینڈنگ ٹیسٹ کیا جا سکے، لیکن وہ جہاز کسی فنی خرابی کی وجہ سے گر گیا اور اس زمانے میں چونکہ اڑن طشتریوں کی افواہیں عام تھیں، اسلئے مخبر... فہمی کی بناء پر اس جہاز کو اڑن طشتری اور اس میں موجود پتلوں کو خلائی مخلوق سمجھ لیا گیا۔ امریکی فضائیہ... روزویل میں گرنے والے تجرباتی جہاز کے طور پر کچھ... سی چیزوں کی تصاویر بھی دکھائیں جن کے پر پہلی کا... تھے اور ساتھ ہی لکڑی کے چند پتلے بھی دکھائے جس... کوئی بچہ بھی پہچاننے میں غلطی نہیں کر سکتا تھا۔

اس بیان کا ماہرین نے تجزیہ کیا اور کچھ نئے سوال اٹھائے۔ ماہرین کے مطابق کیا یہ ضروری تھا کہ امریکی فضائیہ ایسا بیان دینے کیلئے 50 سال انتظار کرتی جبکہ... عرصے کے دوران مسافر بردار اور جنگی جہازوں... میدان میں ہونے والے بے پناہ ترقی کے مقابلے... 1947ء کا وہ مبینہ خفیہ جہاز کوئی حیثیت نہیں رکھتا تھا... بھی سوال کیا گیا کہ یہ بیان آخر فلم کے منظر عام پر... اور بازاروں میں دستیاب ہونے کے بعد ہی کیوں آیا... سے پہلے کیوں جاری نہیں کیا گیا؟

صاف ظاہر تھا کہ امریکی حکومت کا یہ بیان درا... معاملے کو رفع دفع کرنے اور عوام کو بے وقوف بنا... ایک احمقانہ کوشش تھی، چنانچہ عوام کی اکثریت نے... نئے بیان کو بالکل اسی طرح مسترد کر دیا جیسے انہوں... نصف صدی قبل پرانے بیان کو ماننے سے انکار کر دیا تھا۔

***

امریکہ میں freedom of information act یعنی معلومات تک رسائی کی آزادی کے قانون کے تحت حکومت کو ہر وہ بات ایک نہ ایک دن میڈیا اور عوام کی معلومات کے لیے منظر عام پر لانی ہوتی ہے جسے وہ قومی سلامتی کے پیش نظر چھپا دیتے ہیں۔

اسی قانون کے تحت جون 2013ء میں برطانیہ نے 61 سال کے دوران ملکی فضاؤں میں اڑنے والی نامعلوم طشتریوں کے بارے میں پولیس اہلکاروں، فوجی، ایئر فورس کے افسر اور شہریوں کے وزارت دفاع کو لکھے گئے خطوط پر مبنی فائلیں جاری کی تھی۔ اس سے قبل نیوزی لینڈ کی حکومت نے بھی دسمبر 2010ء کو سینکڑوں ایسی دستاویزات عام کیں جن میں اڑن طشتریاں دیکھنے کے دعووں کا ذکر تھا۔ یہ دستاویزات معلومات تک رسائی کی آزادی کے قانون کے تحت ان ممالک کے نیشنل آرکائیو نے شائع کی تھیں، البتہ ان میں افراد کے نام اور ایسی دیگر معلومات ہٹا دی گئی جن سے کسی کی پہچان ممکن ہو سکے۔

امریکی حکومت نے بھی اگرچہ 1952ء کی دہائی میں اڑن طشتریوں کے دیکھے جانے کی اطلاعات کی تصدیق کیلئے "پراجیکٹ بلو بک" نامی ایک کمیٹی بھی تشکیل دی تھی، لیکن اس پروجیکٹ میں نامعلوم وجہ کی بناء پر روزویل کے واقعے سے متعلق ہر بات نظر انداز کیا گیا۔ بلکہ ہر دعوے کو یہ بات ثابت کرنے کی کوشش کی گئی کہ دکھائی دینے والی چیزیں حقیقت میں اڑن طشتریاں نہیں تھیں۔ سائنسدانوں نے شہاب ثاقب اور مصنوعی سیاروں کا زمین کی فضا میں آ کر جلنا، بادل اور راکٹ یا خلائی طیاروں کے چھوڑے جانے جیسے حالات کو ذمہ دار ٹھہرایا۔

امریکی حکومت اب تک روزویل میں ہونے والے واقعہ کو "ٹاپ سیکرٹ" رکھے ہوئے ہے۔ آج بھی روزویل میں ہمیشہ معمہ بنے رہنے والے اس واقعے کی یاد میں ہر سال 2 جولائی کو ورلڈ یو ایف او ڈے منایا جاتا ہے، ہر سال اس واقعہ کو تازہ کیا جاتا ہے اور حکومت سے جواب طلبی کی جاتی ہے۔ یہ سوال اٹھایا جاتا ہے کہ، کہ آخر حکومتیں ہمیشہ کائنات کی دوسری عاقل مخلوقات سے اپنے روابط کیوں پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتی ہیں؟ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ حکومتیں ایسا اس لئے کرتی ہیں تاکہ عوام ان مخلوقات کی طرف سے کبھی جنگ یا دنیا پر قبضے کے اندیشے میں مبتلا نہ ہوں۔ اس حوالے سے عالمی شہرت یافتہ طبیعات دان ڈاکٹر کارل ساگان Carl Sagan کی رائے کچھ مختلف ہے، وہ کہتے ہیں کہ "روزویل میں تباہ ہونے والی اڑن طشتری سے امریکہ نے جو ٹیکنالوجی حاصل کی، اس نے بعد میں امریکہ کی سائنسی اور صنعتی ترقی میں بہت اہم کردار ادا کیا، چنانچہ امریکی حکومت روزویل کی اڑن طشتری کا معاملہ اسلئے چھپا رہی ہے تاکہ دیگر ممالک بھی اس ٹیکنالوجی سے فائدہ اٹھانے کے حق کا مطالبہ نہ کر دیں اور تاکہ اس کی ہیبت برقرار رہ سکے۔ ڈاکٹر ساگان کی رائے واقعی منطقی معلوم ہوتی ہے۔ کیونکہ اگر روزویل کا واقعہ سچ ہے، تو پھر یہ بات بھی یقینی ہے کہ ایسی کسی بھی ترقی یافتہ اڑن طشتری کی ٹیکنالوجی کا حصول کسی بھی ملک کو ترقی کے ایک ایسے نئے مقام پر پہنچا دے گا جہاں کوئی بھی اس کا مقابلہ نہیں کر سکے گا، اور امریکہ ہمیشہ سے یہی چاہتا آیا ہے، یعنی برتری اور انفرادیت۔ حقائق بہر حال کچھ بھی ہوں، ایک بات یقینی ہے کہ نصف صدی پہلے امریکی ریاست نیو میکسیکو کے شہر "روزویل" میں ایک ایسا عجیب و غریب واقعہ ضرور پیش آیا تھا جس کی صدا آج تک گونج رہی ہے۔

روسی شہر سمارہ کی سڑکیں گاڑیاں نگلنے لگیں

سدھارتھ شری واستو

روس کے ایک شہر کی سڑکیں گاڑیوں کو نگلنے لگی ہیں۔ دوران ڈرائیونگ کسی بھی وقت کوئی بھی گاڑی اچانک سڑک پر بننے والے بڑے گڑھے میں گر کر غائب ہوجاتی ہے۔ ان واقعات سے شہریوں اور ڈرائیورز میں خوف وہراس پھیل گیا۔ انتظامیہ کی جانب سے کئی متاثرہ علاقوں میں گاڑیاں چلانے پر پابندی بھی عائد کر دی گئی ہے۔

روسی جریدے "دی ...نکل" کے مطابق سمارہ کے حکام نے تصدیق کی ہے کہ یہاں کے باشندے اور ڈرائیور یہ عجیب قسم کے خوف میں مبتلا ہیں کہ کہیں وہ گاڑی چلاتے ہوئے گاڑی سمیت اچانک زندہ درگور نہ ہوجائیں۔ ایک ماہ کے دوران سڑکوں کے دھنسنے کے سو سے زائد واقعات میں دو درجن سے زائد گاڑیاں زمین میں دفن ہو چکی ہیں۔ ان واقعات کے نتیجے میں ایک شخص ہلاک اور ایک درجن افراد شدید زخمی ہوئے اور کچھ معمولی زخمی ہوئے ہیں۔

خبر رساں ایجنسی انٹرفیکس کی ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ ایک ماہ کے دوران ہی شہر سمارہ میں زمین دھنسنے کے باعث بن جانے والے ان دیو قامت گڑھوں (Sinkholes) میں دو درجن سے زائد گاڑیاں گر چکی ہیں اور ان میں سوادرجنوں افراد زخمی جبکہ ایک شخص ہلاک ہوا ہے۔

ایک ماہ میں اچانک گہرے گڑھے نمودار ہونے کے سو واقعات میں دو درجن سے زائد گاڑیاں دفن۔ ایک شخص ہلاک درجنوں زخمی ہوگئے۔ شہریوں میں خوف وہراس۔ ڈرائیونگ پر پابندی لگا دی گئی۔ ارضیاتی ماہرین گڑھوں کا جائزہ لینے پہنچ گئے۔

اخباری رپورٹوں کے مطابق یہ واقعات تواتر سے سمارہ نامی شہر میں پیش آرہے ہیں۔ مزید بتایا گیا ہے کہ روس کے جنوب مشرق میں واقع سمارہ نامی شہر ایک ماہ کے دوران اچانک بننے والے گہرے گڑھوں کی تعداد سو سے زائد ہو چکی ہے اور اس کے نتیجے میں شہر بھر میں گاڑیاں چلانے والے ڈرائیور انتہائی پریشان اور خوفزدہ ہیں۔

سمارہ کی شہری انتظامیہ کا اس حوالے سے کہنا ہے کہ وہ خود ایسے واقعات پر پریشانی کا شکار ہے کیونکہ ایک جانب شہری خوف و ہراس میں مبتلا ہیں تو دوسری جانب سڑکوں کی ٹوٹ پھوٹ سے لاکھوں روبلز کا نقصان ہو رہا ہے۔

روسی جریدے وائس آف رشیا کے مطابق روسی حکام نے بتایا ہے کہ اچانک نمودار ہونے والے ان گڑھوں کا سائز بیس فٹ سے دو سو فٹ تک ہے اور حیران کن بات یہ ہے کہ کہیں یہ گڑھے چٹانی زمین پر نمودار ہوئے ہیں تو کہیں ریتیلی زمین پر۔ ان گڑھوں کے باعث درجنوں گاڑیوں کو جزوی نقصان ہوا ہے۔ وائس آف رشیا کا کہنا ہے کہ سمارہ شہر میں ان حیرت انگیز گڑھوں کے نمودار ہونے کے بعد ماسکو سے ارضیاتی ماہرین کو سمارہ بھیجا گیا ہے جو ان پراسرار گڑھوں کا معائنہ کریں گے اور اسباب کا جائزہ لے کر اس کے سدباب کے لیے تجاویز بھی پیش کریں گے۔ مقامی میونسپل حکام نے سڑکوں پر سو سے زیادہ گڑھوں کی نشان دہی کی ہے اور اس بارے میں کہا جا رہا ہے کہ یہ پراسرار گڑھے اچانک رونما ہوئے ہیں۔ شہری انتظامیہ نے ایک حکم نامے کے ذریعے ان تمام مقامات پر گاڑیاں چلانے پر پابندی عائد کر دی ہے کہ جہاں بڑے گہرے گڑھے بن گئے ہیں۔ روسی جریدے پراودا کا کہنا ہے کہ دارالحکومت ماسکو سے جنوب مشرق میں واقع سمارہ شہر میں بعض گڑھے اس قدر بڑے اور گہرے ہیں کہ ان میں بڑے سائز کے ٹرک گر چکے ہیں اور انہیں نکالا نہیں جا سکا ہے کیونکہ یہ پچاس فٹ سے سو فٹ گہرائی میں پہنچ چکے ہیں، جس پر روسی ماہرین ارضیات نے حیرت کا اظہار کیا ہے۔

ایک روسی جیولوجسٹ گریگوری مارکوف کا کہنا ہے کہ زمین کی گہرائی میں موجود پانی کی سطح بڑھی ہوئی ہے۔ شدید سردی میں جب اس علاقے میں سڑکوں سمیت ہر طرف برف جمی ہوئی تھی تو اندر موجود پانی بھی قدرے جما ہوا تھا لیکن گرمی کی آمد پر اندر موجود پانی نے مٹی کو بھربھرا کر دیا ہے۔ زمین کے اوپر سڑکوں پر چلنے والے ٹرکوں اور گاڑیوں کے وزن کے باعث سڑک کے نیچے موجود چونے کے پتھر اور چکنی مٹی جو بھربھری ہو چکی تھی بالکل ہی بیٹھ گئی اور زمین پر بڑے بڑے ہول بن گئے ہیں۔

کئی روسی ماہرین ارضیات کا استدلال ہے کہ (Sinkholes) کے بننے کی ایک بڑی وجہ اس شہر کے اطراف کی جانے والی مائنگ (سرنگوں کی کھدائی) ہے جس کے باعث زمین کے اندر پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور ارضیاتی تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ روسی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ نیا شہر ہے اور اس میں تیزی سے آبادی پھیل رہی ہے۔ لیکن وہ سمجھتے ہیں کہ لاکھوں سال میں ایسی ارضیاتی تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں اور سمارہ شہر کا المیہ بھی یہی ہے کہ یہاں اس وقت ارضیاتی تبدیلیوں کا عمل جاری ہے۔

❋

عالمی افق

دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجادات......

مرتبہ: ہرمیس

ڈولفنز! ایک دوسرے کو نام سے پکارتی ہیں

امریکی سائنسی جریدے نیشنل اکیڈمی آف سائنسز میں شائع ہوئی تحقیق کے مطابق Bottlenose Dolphins بوتل نما ناک والی ڈولفنز وہ واحد غیر انسانی میملز ہیں جو ایک دوسرے کو مخاطب کرنے کے لیے ناموں کا استعمال کرتی ہیں اور ان کے ہر ہم کے لیے ایک خاص طرح کی منفرد سیٹی جیسی آواز مخصوص ہے۔

سائنسدان اس سے قبل 1991ء میں یہ بات معلوم کر چکے تھے کہ ہر ڈولفن اپنے زندگی کے ابتدائی چند ماہ میں ہی اپنی سیٹی کا منفرد انداز اپنا لیتی ہے جو دراصل اس کی پہچان ہوتا ہے۔ اس کے بعد یہ اپنی اس پہچان کے بارے میں اپنی ساتھی ڈولفنز کو مطلع کرتی تھی۔ اس بارے میں سائنسدانوں کے اندازے تو تھے مگر اب تک اس بات کو تجرباتی طور پر ثابت نہیں کیا جا سکا تھا۔

2006ء میں اسکاٹ لینڈ کی یونیورسٹی آف سینٹ اینڈریوز کے سی میملز ریسرچ یونٹ کے وینسٹ جینک نے خلیج سارا سوتا، فلوریڈا کی ڈولفنز پر تحقیق شروع کی جو نیشنل جیو گرافک نے بھی شایع کی۔

ریسرچرز نے ڈالفنز کے ایک گروپ کی آوازوں کو ریکارڈ کیا اور پھر ان کی ان مخصوص منفرد آوازوں کو یکے بعد دیگرے سنا۔ سائنسدانوں نے اس طرح کی سیٹیوں کی آوازیں بھی بجا کر ڈولفنز کے رد عمل کا جائزہ لیا جو ان میملز کے لیے نامعلوم تھیں اور جو کسی دوسری جگہ موجود ڈولفنز کی آوازیں تھیں۔ اس کے علاوہ ان کی اپنی آبادی میں موجود ڈالفنز کی سیٹیوں کی آوازوں کی ریکارڈنگ چلا کر رد عمل نوٹ کیا کہ جب ڈولفن اپنی ہی سیٹی کی آواز کی نقل سنتی ہے تو فوری طور پر جواب دیتی ہے، جبکہ دوسری کسی سیٹی کی آواز پر کوئی رد عمل سامنے نہیں آتا۔

اسکاٹ لینڈ کی یونیورسٹی آف سینٹ اینڈریوز کے سی میملز ریسرچ یونٹ کی اسٹیفنی کنگ کے مطابق، "جانوروں کی دنیا میں ایک دوسرے کو نام سے پکارنے

انکشافات

کا ثبوت ملنے کا یہ پہلا موقع ہے۔ اس سے رابطے کے حوالے سے انسانوں اور ڈولفنز میں دلچسپ یکسانیت کے بارے میں حقائق سامنے آئے ہیں۔ جنگلی ڈولفنز کی تقریباً نصف تعداد کی سیٹیاں دراصل ان کی منفرد پہچان ہوتی ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ جانور صرف اسی صورت میں رد عمل دیتے ہیں جب وہ اپنی مخصوص سیٹی کی آواز دوسروں کے منہ سے سنتے ہیں.... ایسی صورت میں یہ واپس اپنی مخصوص سیٹی کی آواز میں جواب دیتے ہیں اور بعض اوقات کئی مرتبہ جواب دیتے ہیں۔ اگر ہم کوئی اور سیٹی کی آواز پیدا کریں تو یہ اس پر اس طرح کا کوئی رد عمل نہیں دیتے۔"

ریسرچرز کے مطابق ڈولفنز اپنی منفرد سیٹیوں کی تقریباً 50 فیصد آوازیں وہ نکالتی ہیں جو اپنے اور دوسروں کے نام پکارتی ہیں۔ لیکن ہمیں یہ نہیں معلوم کہ بقیہ 50 فیصد آوازیں کس مقصد کے لیے ہوتی ہیں۔ یہ باقی کی آدھی آوازیں نکالتی ہیں تو دراصل کیا باتیں کر رہی ہوتی ہیں۔ یہی دراصل ان کا ڈولفن کمیونیکیشن پر تحقیق کا اگلا قدم ہوگا۔

مصنوعی گوشت کا برگر

پہلی مرتبہ سائنسدان لیبارٹری میں تجربہ گاہ میں مصنوعی گوشت بنانے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ ہالینڈ کے شہر ماسٹر شٹ کی یونیورسٹی میں سائنسدانوں کی ایک ٹیم نے لیبارٹری میں گائے کے گوشت کے اسٹم سیل کی افزائش سے برگر کی پیٹی patty (یعنی قیمہ کے کباب) کو مکمل کیا۔ لیبارٹری برگر کی تکمیل پر ڈھائی لاکھ یورو کا خرچہ آیا ہے۔ برگر کی اس پیٹی کا وزن 140 گرام تھا۔ اس گوشت کے نمونے کو دو فوڈ ایکسپرٹ نے چکھا بھی۔ لیبارٹری میں جس گوشت کے نمونے کو پراسس کیا گیا تھا وہ ایک زندہ گائے سے حاصل کیا گیا تھا۔ بیف یا گائے کے گوشت کی مصنوعی افزائش کے دوران گوشت جیسی رنگت حاصل کرنے کے لیے زعفران اور چقندر کے جوس کا بھی استعمال کیا گیا۔

والدین اکثر اپنے چلبلے بچوں کو اپنا فون کھیلنے کے لیے دیتے ہیں، جن کی انگلیوں کی کارستانیوں کی وجہ سے وہ اپنے قیمتی موبائل فون سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ تاہم، ایسے ہی والدین کو ذہن میں رکھ کر سام سنگ کمپنی نے ایس فور ایکٹیو نامی نیا موبائل فون خاص طور پر ڈیزائن کیا گیا ہے جو نہ صرف واٹر پروف اور ڈسٹ پروف ہے بلکہ اسے چائلڈ پروف بھی کہا جا سکتا ہے۔ نیا ہینڈ سیٹ اس طرح ڈیزائن کیا گیا ہے کہ اسے پانی میں 30 منٹ سے زیادہ دیر رہنے پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جبکہ اس کا واٹر پروف کیمرہ کی کارکردگی پر بھی کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ یہ نا صرف دھول اور مٹی میں گرنے پر محفوظ رہے گا بلکہ اس کی ایل سی ڈی اسکرین کو دستانے پہن کر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن، فون کی اضافی خوبیوں سے فائدہ اٹھانے کے لیے صارفین کو اس کی یو ایس بی USB خانے کو مکمل طور پر بند رکھنا ہو گا۔

اب آپ اپنے فون کو اپنے گھر کی چابی کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگست نامی کمپنی کے نئے اسمارٹ لاک کے ذریعے آپ گھر کے دروازے کو اسمارٹ فون اور بلوٹوتھ کی ایپلی کیشن کے ذریعے کھول سکتے ہیں۔ یہی نہیں اس لاک کا جز وقتی کوڈ آپ اپنے رشتہ داروں، دوستوں اور مہمانوں کو بھی دے سکتے ہیں جو آپ کی مرضی کے وقت تک قابلِ عمل رہے گا۔ یہ لاک آپ کو فون پر آنے جانے والوں سے آگاہ بھی کرتا رہے گا۔

اس تحقیق کے سربراہ ہالینڈ کی ماسٹر شٹ یونیورسٹی کے پروفیسر مارک پوسٹ کے مطابق ٹیسٹ ٹیوب برگر یقینی طور پر خوراک کی دنیا میں انقلاب کا پیش خیمہ ثابت ہو گا۔ لیبارٹری برگر کے استعمال سے یقینی طور پر مویشیوں کی کمی سے جو ماحول پر منفی اثرات مرتب ہو رہے ہیں، ان میں بھی کمی واقع ہو گی۔ مصنوعی گوشت یقینی طور پر محفوظ ہے اور اس کے مضر اثرات بالکل نہیں ہیں۔ یہ ٹیکنالوجی ابھی ابتدائی مرحلے میں ہے اور اس کو کمرشل کرنے میں بیس برس کا عرصہ درکار ہے۔

ایک زندہ گائے کے پٹھوں کے ریشے سے اسٹیم سیل حاصل کیا جاتا ہے۔ لیبارٹری میں ان سیلز کی نشوونما کی جاتی ہے اور تین ہفتہ میں دس لاکھ اسٹیم سیل تیار ہو جاتے ہیں، پھر یہ سیل مل کر ریشے بنتے ہیں اور تقریباً 20 ہزار ریشے ملا کر 140 گرام کا مصنوعی گوشت کا ٹکڑا بنایا جا سکتا ہے جو ایک برگر بنانے کے لیے کافی ہے۔

کینسر سے بچاؤ، تربوز سے

تربوز گرمیوں کے موسم میں پیاس بجھانے کیلئے نہ صرف ایک بہترین اور مزیدار پھل ہے بلکہ تربوز میں وٹامن کی وافر مقدار پائی جاتی ہیں جو صحت کیلئے انتہائی مفید ہے۔ تربوز میں پوٹاشیم زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے جو بلڈ پریشر کو برقرار رکھتا ہے اور دل کی دھڑکن کو معمول پر لانے کے ساتھ ساتھ لو لگنے سے بھی بچاتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق پوٹاشیم جو کہ تربوز میں وافر مقدار میں پائی جاتی ہے، گردے میں پتھری بننے کے خطرات کو بھی ختم کرتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق بالغ افراد کو روزانہ 4700 ملی گرام پوٹاشیم کی ضرورت ہوتی ہے نئی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ تربوز کا استعمال کینسر کے مرض سے بچاؤ میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے

ملیریا سے بچاؤ کی ویکسین تیار

ملیریا سے بچاؤ کی ویکسین تیار کرنے والے سائنسدانوں نے اپنے تجربات کے کچھ نتائج شائع کیے ہیں۔ یہ نتائج انتہائی حوصلہ افزا ہیں اور اس کی کامیابی کا تناسب بہت زیادہ ہے۔

امریکی ریاست میری لینڈ کی ایک بائیوٹیک لیبارٹری میں سائنسدان مچھروں کو برقی شعاعوں سے گزار کر ان طفیلیوں یا پیراسائٹس کو کمزور کرتے ہیں جس سے ملیریا پھیلتا ہے۔ سائنسدان پھر ان کمزور طفیلیوں کو انسانوں کے جسم میں داخل کرتے ہیں تاکہ انسان کا قوت مدافعت کا نظام حرکت میں آئے اور مضبوط ہو۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ جتنے بھی رضاکاروں پر تجربہ کیا گیا ان میں سے اسی فیصد میں ملیریا کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہو گئی۔

البتہ سائنسدانوں کی ٹیم سربراہ نے کہا ہے کہ ابھی تک ہونے والے ٹرائل انتہائی محدود پیمانے کے ہیں اور اس ویکسین کا بڑھانے پیمانے پر ٹرائل کرنے کی ضرورت ہے۔

لہسن کھائیں اور پھیپھڑوں کے کینسر سے دور رہئے

ایک تحقیق کے مطابق ہفتے میں ایک دن کچا لہسن نگلنے والوں میں پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ 44 فیصد کم ریکارڈ کیا گیا ہے۔ لہسن جسم میں اینٹی آکسیڈنٹ کا فریضہ ادا کرتا ہے، طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ لہسن خاص کر سگریٹ کا استعمال کرنے والے یا پھر سگریٹ کے دھوئیں سے متاثر ہونے والوں میں بھی پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرے کو 30 فیصد تک کم کرتا ہے۔ تاہم پکا ہوا لہسن بھی یہی خصوصیات رکھتا ہے اس بارے میں مزید تحقیقات جاری ہے۔

دو کیلے روزانہ، ہائی بلڈ پریشر سے بچاؤ ممکن

حال ہی میں بھارتی کستوربا میڈیا کالج میں کی گئی مطالعاتی اور تجرباتی تحقیق سے ماہرین نے اخذ کیا کہ دو کیلے روزانہ کھانے سے بلڈ پریشر میں اسی طرح نصف حد تک کمی ہو سکتی ہے جس طرح بلڈ پریشر ادویات کھانے سے ہوتی ہے۔ میڈیکل کالج کی اس تحقیق میں رضاکاروں کی ایک ٹیم نے حصہ لیا اور دو کیلے روزانہ ایک ہفتہ تک کھانے والوں کے بلڈ پریشر میں دس فیصد کمی دیکھنے میں آئی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ بات پہلے ہی جان ہاپکن یونیورسٹی کی تحقیق میں ثابت ہو چکی ہے کہ پوٹاشیم بلڈ پریشر میں کمی کا باعث بنتا ہے جبکہ بلڈ پریشر کی ادویات انجیوٹینس کنورٹنگ انزائیم (اے سی ای) کے اس عمل کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں جس سے انجیوٹینشن ٹو پیدا ہوتا ہے جو کہ خون کی نالیوں کو سکیڑ کر ان میں بلڈ پریشر پیدا کرتا ہے۔ تحقیق کرنے والی ٹیم کے مطابق کیلے کی تمام 6 اقسام میں اے سی ای کے خلاف مزاحمت والی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

ملیے!!۔۔۔ مستقبل کے اسمارٹ فون سے

دنیا بہت تیزی سے بدل رہی ہے۔ ہماری روزمرہ زندگیوں میں جتنی تبدیلی پہلے سو سال میں آتی تھیں اب وہ محض دس سال میں آجاتی ہے، ترقی یافتہ ملکوں میں ڈیسک ٹاپ کمپیوٹر اب اپنی زندگی کی آخری سانسیں لے رہا ہے۔ ڈیجیٹل الیکٹرونکس اسٹورز میں اب ڈیسک ٹاپ کمپیوٹر خال خال ہی دکھائی دیتے ہیں، کیونکہ ان کی جگہ اب ٹیبلیٹس اور اسمارٹ فونز لے چکے ہیں۔ دیکھنے میں کہیں زیادہ جاذب نظر، وزن میں کم اور کارکردگی میں کمپیوٹر سے کہیں زیادہ بہتر، طاقتور ڈبل کور مائیکرو پروسیسر، زیادہ چلنے والی بیٹری، 64 جی بی تک کی میموری کی گنجائش اور 16 میگا پکسلز کے ایچ ڈی ویڈیو کیمرے، اس کے علاوہ وائے فائے انٹرنیٹ اور جی فور کی سہولت سے اچھے اور معیاری کمپیوٹر جیسی انٹرنیٹ کارکردگی، جدید جی پی ایس سے آپ راستوں کیلئے رہنمائی، ٹریفک اور موسم کی تازہ ترین صورت حال سے آگاہی اور لائیو ٹی وی چینلز تک رسائی۔۔۔۔

نئے اسمارٹ موبائل فونز صرف فون ہی نہیں، بلکہ بیک وقت ایک طاقتور منی کمپیوٹر، معیاری اسٹل اینڈ ویڈیو کیمرہ، ڈیجیٹل بک ریڈر، اسمارٹ کلاک، کلینڈر اور ٹی وی بھی ہے۔ گویا ایک فون میں کئی ڈیجیٹل آلات کی خصوصیات کو یکجا کر دیا گیا ہے۔

مستقبل میں اسمارٹ فون میں کیا کیا سہولتیں ہوں گی آیئے دیکھتے ہیں۔

پتلی جسامت اور لچکدار سکرین: پہلے ہم اینٹ کی طرح جو کور موبائل استعمال کرتے تھے اب موبائل فون کی جسامت میں کمی آتی جا رہی ہے اور جلد ہی ایسے موبائل سیٹ منظر عام پر آئیں گے جنہیں کاغذ کی طرح موڑ توڑ کر استعمال کیا جا سکے گا۔ موبائل فون کو گرنے اور ٹوٹنے سے محفوظ رکھنے کے لیے موبائل کمپنیاں ایسے لچکدار ٹیکنالوجی پر کام کر رہی ہیں کہ موبائل فون پر ہتھوڑے بھی برسائے جائیں تو اسے کچھ نقصان نہ پہنچے۔

پیکو پروجیکٹر: جیسے جیسے موبائل چھوٹے ہوتے جا رہے ہیں موبائل کے ٹچ کی پیڈ کے استعمال میں مشکلات آرہی ہیں ساتھ ہی چھوٹی اسکرین پر ویڈیو دیکھنا بھی مشکل ہو گیا ہے، اس کا حل CTX ٹیکنالوجیز کا لیزر پروجیکٹر ہے جو نا صرف ویڈیو بلکہ کی بورڈ کو بھی پروجیکٹر کے ذریعے نشر کرے گا اور اسے ایک کمپیوٹر کی بورڈ کی طرح چلایا جا سکے گا۔

ہر شے سے منسلک: اب اسمارٹ فون صرف فون نہیں رہے گا یہ آپ کے استعمال کی ہر شے سے منسلک ہو گا، امید ہے کہ مستقبل میں ٹی وی، واشنگ مشین اور فرج وغیرہ میں بھی کمپیوٹر پروسیسرز نصب ہوں گے جو آپ کے موبائل پر آگاہ کرتے رہیں گے مثال کے طور پر کیسا ہو گا جب ریفریجریٹر آپ کو اسمارٹ فون پر آگاہ کرے گا کہ دودھ ختم ہو گیا ہے۔

انفرا ریڈ کیمرا: مستقبل کے موبائل فون کے کیمرے محض زیادہ میگا پکسلز پر ہی انحصار نہیں کریں گے، بلکہ انفرا ریڈ سہولت بھی رکھتے ہوں گے، یہی نہیں آپ کو ٹرین کے ٹائم ٹیبل کی ضرورت ہے تو ریلوے اسٹیشن نا صرف آپ کو موبائل پر ٹائم ٹیبل فراہم کرے گا بلکہ اس وقت کی ویڈیو صورتحال بھی آپ کے کیمرے پر نشر کی جائیں گی۔

چہرے کی شناخت: اب پاس ورڈ یا پن کوڈ یہاں تک کہ لاک بٹن پریس کرنے کی ضرورت نہیں، نئے اسمارٹ فونز صرف آپ کے چہرے کو شناخت کر کے فون اَن لاک کر دیں گے۔

اسمارٹ گیمز: مستقبل کے موبائل میں گیمز اس طرح ہوں گے کہ آپ کہیں بھی بیٹھ کر، کلاؤڈ کمپیوٹنگ اور GPS کا استعمال کرتے ہوئے اپنے کسی بھی دوست کو گیم کھیلتے دیکھ سکیں گے۔ یہی نہیں اس کے ساتھ شامل بھی ہو سکیں گے۔

کلاؤڈ کمپیوٹنگ: کلاؤڈ کمپیوٹنگ سے آپ کو لامحدود پیمانے پر ڈیٹا محفوظ کرنے کی صلاحیت میسر ہو گی اب ڈیٹا، ایپلیکیشن اور ویڈیو کو موبائل پر محفوظ کرنا لازمی نہیں بلکہ یہ سب کچھ کلاؤڈ پر منتقل کیا جا سکتا ہے اور اس سے رفتار میں بھی کوئی فرق نہیں پڑتا۔

اینٹی وائرس: ماہرین کی کوشش ہے کہ اسمارٹ فونز کو وائرس سے دور ہی رکھا جائے اور اس مناسبت سے ایپل کے فون کافی محفوظ ہیں لیکن اینڈرائڈ سسٹم ابھی ان خطرات سے محفوظ نہیں ہے، کیونکہ عموماً لوگ گیمز اور سافٹ ویئر ایسی سائٹس سے ڈاؤن لوڈ کرتے ہیں جن میں وائرس کے خطرات ہوتے ہیں۔

طویل العمر بیٹریاں: نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی، ایلی نوائے کے کیمیکل انجینئرز نے ایسی لیتھیم بیٹیاں تیار کی ہیں جو پندرہ منٹ میں چارج ہو کر ہفتہ بھر سے زیادہ چلیں گی۔ یہ بیٹریاں آئندہ تین سال کے اندر اسمارٹ فونز میں دستیاب ہوں گی۔

کوئی سم کارڈز نہیں: ایک سم ریڈر موبائل میں بہت جگہ لیتا ہے، چنانچہ موبائل کی جسامت باریک کرنے کے لیے ایپل مکمل طور پر موبائل سے سم کارڈ کو ختم کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔ امید ہے کہ انٹرنیٹ کنکشن، کلاؤڈ کمپیوٹنگ، جی پی ایس اور این ایف سی کا اشتراک شاید موبائل نیٹ ورکنگ کے متبادل کے لیے استعمال کیے جائیں۔

این ایف سی: نیئر فیلڈ کمیونیکیشن (این ایف سی) ایسا سسٹم ہے جس سے آپ نزدیکی این ایف سی آلات سے بلوٹوتھ کے ذریعے خودکار طریقے سے رابطے میں رہ سکتے ہیں، مثال کے طور پر اس سے قبل کہ آپ لندن کی ٹیوب ٹرین پر ٹکٹ مشین پر پہنچیں، آپ کا اسمارٹ فون اس سے پہلے ہی رابطہ کر کے آپ کا ٹکٹ ایشو کر چکا ہو گا اور اس کے بل کی ادائیگی بھی۔

معاشرہ

بچوں کا گھر سے باہر کھیلنا ضروری ہے

میک ٹائم ٹو پلے نامی ایک برطانوی تنظیم، جو بچوں کو کھیلوں کی جانب متوجہ کرنے کی مہم چلا رہی ہے، کے مطابق موجودہ دور میں والدین کا خوف اس قدر بڑھ گیا ہے کہ بچوں کو باہر کی کھلی فضا میں بھاگ دوڑ اور اچھل کود والی مشقوں سے دور کر دیا ہے۔ مصروف سڑکیں، تیز رفتار ڈرائیور، غیر نصابی سرگرمیاں اور انجان افراد کا خطرہ۔ یہ والدین کے کچھ ایسے خوف ہیں جن کی وجہ سے وہ نہیں چاہتے کہ ان کا بچہ گھر سے باہر گلی یا محلے کے میدان میں جا کر کھیلے۔ سروے میں 2000 والدین سے ان کی رائے معلوم کی گئی، جن کے بچوں کی عمریں 15 برس سے کم تھیں۔ 63 فیصد والدین کی رائے میں بچوں کا گھر سے باہر جا کر کھیلنا زیادہ خطرناک ہے، 57 فیصد والدین کے نزدیک تیز رفتار ٹریفک جبکہ 55 فیصد والدین کی نظر میں انجان لوگوں کا خوف اور 39 فیصد والدین کو بچوں پر نظر نہ رکھ سکنا اور 19 فیصد والدین اسے وقت ضائع کرنا سمجھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کھلے میدانوں اور پارکوں میں کھیلتے ہوئے بچوں کی تعداد ان بچوں سے بہت کم ہوتی ہے جو گھر میں ویڈیو گیمز اور کمپیوٹر گیمز کھیلتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ تنظیم کی سربراہ ڈاکٹر لنڈا پاپاڈوپولس کا کہنا ہے کہ والدین کو سمجھنا ہو گا کہ ہر روز پھل اور سبزیاں کھانے کی طرح بچوں کی جسمانی مشقت اور اچھل کود بھی ان کی نشوونما کے لیے اتنی ہی مفید ہے۔ والدین اپنے بچے کی بھلائی کے لیے ہی سوچتے ہیں لیکن، کچھ وقت بچے کو اپنے دوستوں کے ہمراہ روزانہ گھر سے باہر بھیجنا بچوں میں بہت سی مثبت تبدیلیاں پیدا کر سکتا ہے، نئے نئے دوست بنانے اور اردگرد کی دنیا کے بارے میں جاننے سے اس کے اندر خود اعتمادی پیدا ہو گی۔

حیرت انگیز

ایک لاکھ افراد یہ دنیا چھوڑنے کیلئے تیار

دنیا کے غموں یا گھما گہمی سے تنگ ایک لاکھ سے زائد افراد نے دنیا چھوڑ دینے کی خواہش کا اظہار کر دیا۔ گھبرایئے نہیں یہ لوگ خودکشی نہیں بلکہ ہمیشہ کے لیے اس زمین کو چھوڑ کر ہمارے پڑوسی سیارے مریخ پر جا کر بس جانے کے خواہشمند ہیں۔ ہالینڈ کی کمپنی کی جانب سے 2022ء میں مریخ پر انسانی بستی بسانے کے منصوبے مارس ون مشن کے لیے دنیا بھر سے لوگوں کو درخواستیں دینے کے لیے کہا گیا تھا۔ جس کے لیے کمپنی کی شرائط کے مطابق 18 سال سے اوپر کا کوئی بھی شخص درخواست دے سکتا ہے۔ کمپنی کے ترجمان کے مطابق اب تک ایک لاکھ سے زائد درخواستیں موصول ہو چکی ہیں۔ ان میں سے صرف چالیس افراد کا انتخاب کیا جائے گا، جن میں سے صرف دو مرد اور دو خواتین کو 4 ستمبر 2022ء کو مریخ پر بھیجا جائے گا۔ جو سات ماہ بعد اس سیارے پر پہنچیں گے، ان میں سے کوئی بھی مسافر زمین پر واپس نہیں آئے گا۔ اسی طرح دوسرا گروپ سال 2024ء کو بھیجا جائے گا۔ ڈچ کمپنی کے مطابق پہلے مشن پر 6 ارب ڈالر کے اخراجات آئیں گے۔ اس مشن کے متعلق مزید معلومات ویب سائٹ www.mars-one.com پر ملاحظہ کی جا سکتی ہے۔

ماحول

موسمیاتی تغیر اور آبی حیات کو درپیش خطرات

ہماری زمین کے موسمیاتی تغیر سے سمندروں میں رہنے والی مخلوق پر کیا گزر رہی ہے؟ اس حوالے سے تحقیق دانوں کی جانب سے تین سال کے مشاہدے پر مبنی ایک رپورٹ 'نیچر کلائمیٹ چینج' میں شائع کی گئی ہے۔ اس رپورٹ سے منسلک ماہرین اور تحقیق دانوں کا کہنا ہے کہ ان کی اس رپورٹ سے واضح ہو جاتا ہے کہ سمندر کی آبی حیات، سمندروں میں موسمیاتی تغیر اور بڑھتی تپش کی وجہ سے ہونے والی تبدیلیوں کے باعث اپنی زندگی کے انداز و اطوار بدلنے پر مجبور ہو گئی ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق آبی مخلوق، سمندر کے گرم پانی سے نکل کر قطبی سمندروں کی طرف ایک عشرے میں 72 کلومیٹر کی رفتار سے کوچ کر رہے ہیں۔ اس کے برعکس زمین پر رہنے والے جانداروں میں یہ شرح ایک عشرے میں 6 کلومیٹر نوٹ کی گئی ہے۔ اس تحقیق کی سربراہی کرنے والی ڈاکٹر ایلویرا پولوکسینسکا کا کہنا ہے کہ سردی اور بہار کے موسم میں سمندر اور زمین دونوں پر ہی درجہ حرارت میں تیزی سے اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ان کے مطابق اس رجحان سے سمندروں میں رہنے والی آبی مخلوق، ان کی افزائش نسل اور نقل مکانی کے انداز پر فرق پڑ رہا ہے۔

ڈاکٹر ایلویرا پولوکسینسکا نے یہ بھی واضح کیا کہ زمین پر انسانی سرگرمیوں اور فضاء میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج کی وجہ سے سمندر میں بھی تبدیلیاں آ رہی ہیں جو بڑے پیمانے پر آبی مخلوق کو متاثر کر سکتی ہیں۔

ان صفحات پر آپ بھی سائنسی حقائق کے بارے میں دریافت کر سکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پتہ پر ارسال کر دیں۔

سائنس کارنر Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ 1/7.D-1 ناظم آباد، کراچی

Q: گھروں میں استعمال ہونے والا ایئر کنڈیشنر (A.C) کس طرح ہوا ٹھنڈی کرتا ہے....؟

(محمد راحیل۔ کراچی)

A: سائنس کا ایک بنیادی اصول یعنی جب کوئی مائع گیس کی شکل اختیار کرتا ہے تو وہ اپنے گرد و نواح سے حرارت جذب کرتا ہے۔ اس شکل کو بدلنے کو (Phase Conversion) کے نام سے بھی یاد کیا جاتا ہے، ایک گھریلو فریج اور ایئر کنڈیشنر میں یہی اصول کار فرما ہے۔

کسی فریج یا ایئر کنڈیشنر کے اہم حصوں میں کمپریسر (Compressor) کنڈنسر (Condenser) Capillary ٹیوب اور Evaporator شامل ہوتے ہیں۔ ایک قسم کی گیس جس کو Refrigerant کہا جاتا ہے وہ ایک واسطے (Medium) کا کردار ادا کرتی ہے اس سے حرارت نکالی جاتی ہے۔

A.C کے کام کرنے کی تفصیل کچھ اس طرح ہے کہ کمپریسر گیس کو دباؤ دے کر مائع میں تبدیل کرتا ہے، یہ مائع گرم ہوتا ہے جس کو Condenser کے کوائلز (Coils) سے گزارا جاتا ہے، جس سے یہ مائع اپنی حرارت ہوا کو دے کر قدرے ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔

یہ مائع ایک تنگ نالی (Capillary) سے گزرتا ہوا Phase Conversion کے تحت گیس کی شکل میں تبدیل ہوتا ہے اور اپنے گرد و نواح (جس میں Evaporator ہوتا ہے) حرارت جذب کرتا ہے اور یہ Evaporator جو کہ کوائلز کی شکل میں ہوتا ہے ٹھنڈا ہو جاتا ہے یہ گیس پھر کمپریسر کی جانب جا کر اس چکر کو

دوبارہ شروع کرتی ہے۔

فریج میں Evaporator کوائلز کے گرد یا اندر دھاتی ڈبہ ہوتا ہے جہاں اشیاء رکھ کر ٹھنڈی کی جاتی ہیں، جبکہ A.C میں ان کوائلز کے اوپر سے پنکھے (Blower) کی مدد سے ہوا پھینکی جاتی ہے جو کہ ان ٹھنڈی کوائلز سے حرارت کی منتقلی کے باعث ٹھنڈی ہو کر باہر نکلتی ہے۔

A.C کا کنڈنسر (Condenser) کمرے کے باہر ہوتا ہے تاکہ گرمی کمرے سے باہر ہی رہے۔ یاد رہے کہ اندر کی جانب Evaporator یونٹ ہوتا ہے۔

Q: ہر گرم چیز تھوڑی دیر بعد ٹھنڈی کیوں اور کیسے ہوجاتی ہے اور ہر ٹھنڈی چیز تھوڑی دیر بعد نارمل کیوں اور کیسے ہوجاتی ہے....؟

(شہناز ریاض۔ اسلام آباد)

A: علم طبیعات میں کسی چیز کا گرم یا ٹھنڈا ہونا اس چیز کے عمومی درجہ حرارت کی وجہ سے ہوتا ہے اور یہ ایک نسبتی تعلق ہوتا ہے۔

مثلاً انسان کا عمومی درجہ حرارت سینتیس درجے سینٹی گریڈ ہوتا ہے۔

ہر وہ چیز جس کا درجہ حرارت سینتیس سینٹی گریڈ سے کم ہوگا وہ انسان کے چھونے پر ٹھنڈی محسوس ہوگی اور ایسی چیز جس کا درجہ حرارت سینتیس درجے سینٹی گریڈ سے زیادہ ہوگا وہ گرم محسوس ہوگی۔

کوئی دو اشیاء اگر دو مختلف درجہ حرارت رکھتی ہوں تو زیادہ درجہ حرارت رکھنے والی چیز سے حرارت کم درجہ حرارت والی چیز کی طرف منتقل ہونا شروع ہوجائے گی تاوقتیکہ دونوں کا درجہ حرارت ایک نہ ہوجائے۔

سائنسی اصول کے تحت حرارت کا بہاؤ دو اشیاء کے مابین ان کے درجہ حرارت میں فرق کے براہ راست متناسب ہوتا ہے۔ اگر فرق زیادہ ہے تو حرارت کا بہاؤ زیادہ اور اگر فرق کم ہے تو حرارت کا بہاؤ کم رفتار سے ہوگا۔

پس کوئی بھی گرم چیز رکھے رکھے اس کی حرارت گرد و پیش کی ہوا کو منتقل ہوجائے گی بشرطیکہ ہوا کا درجہ حرارت کم ہو۔ اسی طرح ٹھنڈی چیز گرد و پیش کی ہوا سے حرارت جذب کرکے گرم ہوجائے گی اگر ہوا کا درجہ حرارت چیز کے درجہ حرارت سے زیادہ ہوگا۔

صحت مند زندگی

انسان اور بیماری کا تعلق اتنا ہی پرانا ہے جتنی انسانی تاریخ۔ انسانیت روز آفرینش سے اپنی بقا کی جنگ لڑ رہی ہے، اس عرصے میں بیماریوں سے نبرد آزما انسان نے کتنے ہی ایسے طریقوں تک رسائی حاصل کرنے کی کوشش کی جن سے شفا حاصل ہوسکتی تھی، انسانی ارتقاء کے اس سفر میں تکالیف اور بیماریوں سے نبٹنے کے لیے نت نئے طریقہ علاج تلاش کیے گیے ہیں اور اب جدید دور میں جہاں نت نئی بیماریاں ظاہر ہورہی ہیں وہیں جدید طریقہ علاج بھی موجود ہیں مگر اکیسویں صدی میں جبکہ سائنس وٹیکنالوجی نے بہت سی انسانی بیماریوں پر قابو پالیا ہے بعض اوقات ایسے عوامل سے بھی واسطہ پڑتا ہے جن سے چھٹکارہ پانا ممکن نظر نہیں آتا۔

ایک طرف اگر ایڈز، کینسر، ڈینگی وائرس اور سوائن وائرس کے بخار اور دیگر پیچیدہ جسمانی بیماریوں نے انسانی زندگی کو مات دینی شروع کردی ہے، دوسری طرف ڈپریشن، اسٹریس، فوبیا، آٹزم، شیزوفرینیا، الزائمر جیسی ذہنی بیماریوں کے آگے جدید ٹیکنالوجی بھی بے بس نظر آتی ہے۔ ایسے میں کتنے ہی ایسے متبادل طریقہ علاج سامنے آئے جن کے ذریعے کئی بیماریوں سے نپٹا جاسکتا ہے۔

اگر جدید میڈیکل سائنس کے لئے کسی بیماری پہ قابو پانا مشکل ہے تو اور بھی بہت سے طریقہ علاج موجود ہیں جن کے باعث انسان اپنی کھوئی ہوئی صحت وتندرستی کو دوبارہ حاصل کرسکتا ہے۔ ان میں کئی طریقہ کار ایسے بھی ہیں جن کے پیچھے کوئی سائنسی یا عقلی دلیل بظاہر نظر نہیں آتی، جن کی تھیوری کو حتمی طور پر پیش نہیں کیا جاسکتا مگر ان کے اندر کوئی ایسے ماورائی مظاہر موجود ہوتے ہیں جن کے باعث کئی لاعلاج امراض میں مبتلا لوگ تندرست ہوجاتے ہیں۔

آج دنیا بھر میں علاج معالجے کے ضمن میں ہزاروں ایسے مختلف متبادل طریقہ علاج موجود ہیں جن میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر وجواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکوپنکچر، ایکوپریشر، ریفلیکسولوجی، ہپنوتھراپی، شیاتسو، الیگزینڈر تکنیک، آیوروید، فینگ شوئی، ٹائی چی، آئریڈیولوجی، کائنیسولوجی، کی کونگ غرض کہ ایک طویل فہرست ہے، جن کی اہمیت، افادیت اور شفایاب خصوصیات کو جھٹلایا نہیں جاسکتا۔

قارئین کی دلچسپی کے لیے روحانی ڈائجسٹ کے ان صفحات پر دنیا کے معروف متبادل طریقہ علاج پر مضامین کا سلسلہ شروع کیا جارہا ہے۔

یوگا

مینڈک آسن (Frog Posture)

طریقہ: دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو زمین پر ترچھی صورت میں رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں کھلی ہوئی ہوں۔ دونوں پنجوں پر اس طرح بیٹھیں کہ دونوں ایڑھیاں اوپر کی جانب اٹھی ہوئی اور کولہوں سے ملی ہوئی رہیں۔ جبکہ گھٹنے دائیں اور بائیں دونوں جانب اٹھے ہوئے ہوں۔ ہتھیلیوں سے کندھوں تک کہنیاں بالکل سیدھی اور اندر کی جانب رہیں چہرے اور سینے کو سامنے کی جانب اٹھا کر رکھیں یہ حالت اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔

اب دونوں ہاتھوں پر زور دیتے ہوئے پیروں کو ہوا میں اچھال کر پیچھے کی سمت اس طرح لے جائیں کہ دونوں پیر آپس میں ملے ہوئے ہوں۔ ساتھ ہی سینے کو تھوڑا سا نیچے رخ کر کے بازوؤں پر جسم کو توازن کریں۔ جبکہ چہرہ بدستور سامنے کی جانب ہی ہو۔ یہ حالت اس ورزش کی آخری حالت ہے۔ اس طرح آخری حالت سے جسم کو اوپر اٹھاتے ہوئے اور پیروں کو دوبارہ ہوا میں اچھال کر پہلی والی ابتدائی حالت میں لے آئیں یوں ابتدائی سے آخری اور آخری سے ابتدائی حالت میں آنے پر ایک کی گنتی ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح درج بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے دس تک گنتی پوری کریں۔ نیز دوران ورزش کسی قسم کے قیام یا وقفے کی ضرورت نہیں۔ دس تک گنتی کا ایک سیٹ مکمل کرنے کے بعد سیدھے زمین پر لیٹ کر لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ سانس کا یہ عمل چند مرتبہ دہرائیں جو کہ نہایت ضروری عمل ہے۔ اسی طرح درج بالا طریقے کے مطابق اس عمل کے کل تین سیٹ مکمل کریں۔

فوائد: یہ مشق قبض کو دور کر کے نظام ہاضمہ کو درست رکھتی ہے۔ گیس کی تمام شکایات سے نجات ملتی ہے جو کہ ہزار ہا بیماریوں کی جڑ ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے بھوک بڑھتی ہے اور جسم میں غذا کو جذب کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ پیٹ اور کمر کے پہلوؤں کے گرد زائد چربی ختم ہو جاتی ہے۔ پیٹ، کمر اور سینے کے عضلات اور پٹھے نہایت مضبوط اور لچکدار ہو جاتے ہیں اس طرح کمر پتلی اور خوبصورت نظر آتی ہے۔ جبکہ سینہ چوڑا، بھاری اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ نیز پائنل گلینڈز اور ایڈرینل گلینڈز کو متحرک کر کے ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

یوگا کا تعلق زمانہ قدیم کے مشرق سے ہے، جہاں یوگا کو ایک عبادت جیسا درجہ حاصل تھا، مگر گزشتہ برسوں میں ہونے والی سائنسی تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ جسمانی اور نفسیاتی ورزش کا یہ طریقہ انسانی صحت پر بھی خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ یوگا سے انسانی جسم کا پورا میٹابولزم متحرک ہو جاتا ہے اور بیماریوں کے خلاف دفاع کرنے والا نظام مضبوط ہو جاتا ہے۔ دنیا بھر میں وزن کی کمی سے لے کر بلڈ پریشر، سانس کی تکلیف، ڈپریشن، مختلف جوڑوں کے دردوں اور کھچاؤ کی کیفیتوں سے نجات کے لیے یوگا کی مشقوں کی افادیت تسلیم کی گئی ہے۔

کوبرا آسن (Cobra Posture)

طریقہ: پیٹ کے بل لیٹ کر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب دونوں ہاتھوں کندھے کے بالکل ساتھ اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی انگلیاں سامنے کی سمت رہیں۔ جبکہ پیچھے پیر کی انگلیاں جسم کے مخالف سمت میں کھنچی ہوئی ہوں۔ اب ہاتھوں کے زور پر پیٹ سے اوپر کی جسم کو اوپر کی جانب اٹھائیں یہاں تک کہ کہنیاں بالکل سیدھی ہو جائیں اب گردن کو پیچھے کمر کی جانب کھینچیں اور کوشش کریں کہ پیچھے کی دیوار یا چھت نظر آئے۔ تقریباً ایک سے ڈیڑھ منٹ تک اسی حالت میں قیام کریں۔ اس کے بعد آہستگی کے ساتھ دوبارہ پہلی حالت میں آجائیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لمبے اور گہرے سانس لیں پھر دوبارہ یہی عمل مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

فوائد: اس مشق میں ایڈرینل گلینڈز کو تقویت ملتی ہے جن افراد کا قد کم ہو تو پچیس سال کی عمر سے پہلے پہلے اس ورزش سے خاطر خواہ قد میں اضافہ ممکن ہے۔ اس کے علاوہ اس ورزش کے کرنے سے پیر اتھائی رائیڈ گلینڈز کو بھی تحریک ملتی ہے جس کا کام انسانی جسم میں نہایت اہم یعنی کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار کو مہیا کرنا ہے۔ اس کے علاوہ ایڈرینل گلینڈز کو بھی قوت میسر آتی ہے اور اس کے افعال میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ گردوں میں تکلیف کی شکایت اور پتھری کے لیے بہت موثر ورزش ہے۔ سینہ چوڑا اور خوبصورت ہوتا ہے۔ کوبرا آسن کے جہاں مردوں کے لیے فائدے ہیں وہاں عورتوں کے لیے بھی یہ ورزش نہایت مفید بتائی جاتی ہے۔ کمر کے پرانے سے پرانے درد میں مبتلا لوگ جن کی ریڑھ کی ہڈی کے مہرے صحیح کام نہ کر رہے ہوں اور اپنی مقررہ جگہ سے ہٹ جاتے ہیں ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو فعال بنا کر کمر کے درد سے نجات دلاتی ہے۔

چیل آسن (Eagle Posture)

طریقہ: ٹانگیں سامنے پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ داہنے پیر کو جسم کے قدرے دائیں جانب لے جا کر اس طرح رکھیں کہ گھٹنے بالکل سیدھے ہوں اور پیروں کی انگلیاں اٹھی ہوئی اور جسم کی جانب مڑی اور کھنچی ہوئی صورت میں رہیں۔ اب بائیں ٹانگ کے گھٹنے کو خم دیتے ہوئے بائیں پیر کی دائیں ٹانگ کے آخری جوڑ کے ساتھ اس طرح ملا کر رکھیں کہ پیر کا تلوا اور انگلیاں ران کے ساتھ ملی اور کھنچی رہیں، جبکہ بایاں گھٹنہ دائیں پیر کے مخالف ہو گا۔ یہ اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔ اب دائیں ہاتھ کو دائیں ٹانگ سے اندر کی جانب اور بائیں ہاتھ کو سر کے اوپر کی جانب سے جسم کو دائیں طرف زیادہ سے زیادہ خم دیتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے پھیلے ہوئے پیر کے انگوٹھے کو آہستگی کے ساتھ پکڑیں۔ اسی حالت

میں ایک، ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں، بعد قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ اپنی اصلی حالت میں آجائیں۔ اس طرح دائیں ٹانگ پر عقاب آسن کیا گیا۔ بالکل اسی طریقے سے بائیں ٹانگ پر بھی عقاب آسن کی مشق دہرائیں۔ یعنی بائیں ٹانگ کو بائیں جانب درج بالا طریقے کے مطابق رکھیں اور دائیں ٹانگ کو خم دے کر ایڑی کو ران کے جوڑ کے ساتھ ملا کر رکھیں اور بائیں ہاتھ کو ٹانگ کے اندر کی جانب سے اور دائیں ہاتھ کو سر کے اوپر کی جانب سے لاتے ہوئے پیر کے انگوٹھے کو پکڑیں، یوں یہ دائیں اور بائیں دونوں جانب ایک سیٹ مکمل کیا گیا۔ یہی عمل دائیں اور بائیں دونوں جانب مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

فوائد: یہ مشق ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو جو کمر سے شروع ہو کر گردن تک ہوتے ہیں، نہایت لچکدار بناتی ہے اور ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ جوڑوں کے درد میں یہ مشق مفید ہے۔

کمر اور پیٹ کے گرد زائد چربی اس مشق سے ختم ہو جاتی ہے۔ اس مشق سے ایڈرینل گلینڈز کی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔

ٹڈی آسن (Locust Posture)

طریقہ: دونوں ہاتھوں کو جسم کے ساتھ ملا کر اس طرح پیٹ کے بل لیٹ جائیں کہ ہتھیلیاں اوپر کی جانب رہیں چہرے کو سامنے کی طرف اور تھوڑی کو زمین پر رکھ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ د[یں]۔ اب اسی حالت میں لمبا سانس لے کر سانس کو سینے میں روک لیں اور اوپری جسم کو چ... تک اور نچلے جسم کو کمر کی جانب اتنا اوپر ... کی صورت میں اٹھائیں کہ گھٹنہ زمین سے الگ رہے جبکہ دونوں پیر آپس میں ملے ہوئے ہوں گے اور پیروں کے تلوے اوپر کی جانب یعنی زمین کے مخالف ہوں گے۔ جبکہ ہاتھ زمین سے تھوڑا سا اوپر جسم کے ساتھ ملے ہوں گے۔ اب اسی حالت میں پینتالیس سیکنڈ سے ایک منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ جسم کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لمبے گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں تاکہ جسم سکون میں آجائے۔ اسی طرح اس ورزش کو درج بالا طریقے کے مطابق مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

فوائد: اس ورزش کا تمام تر دباؤ چونکہ پیٹ پر ہوتا ہے لہٰذا پیٹ کو بہت زیادہ طاقتور بنا کر اس کے گرد زائد چربی کو ختم کرتی ہے۔ سینہ چوڑا ہو جاتا ہے اور کمر پتلی ہو جاتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے نظام ہاضمہ کو تقویت ملتی ہے جبکہ گردوں کی کارکردگی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ نیز سانس کو روک کر جسم پر کھنچاؤ کی صورت میں سانس کی طاقت (اسٹیمنا) میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے جبکہ پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔

(جاری ہے)

رنگوں میں ایسی شفا بخش خاصیت موجود ہے جو دونوں طرح کے مریضوں کو صحت فراہم کرتی ہے۔ رنگ ہمارے اذہان ہمارے احساسات ہمارے اندر رنگ کے اندھیرے اور ہمارے جسم کی کثافتیں ختم کرنے کا ذریعہ ہیں۔ ...انی تاریخ میں دریافت ہونے والے علاجوں میں رنگوں کے علاج سے شفایابی کا تناسب زیادہ ہے۔ اس علاج سے مریض پر بار بھی کم پڑتا ہے۔ دمہ، موسمی بخار، نمونیہ، آشوب چشم اور آنکھوں کے دیگر امراض میں رنگین طریقہ علاج بہترین ثابت ہوتا ہے۔

رنگ و روشنی سے علاج

رائل سوسائٹی آف میڈیسن لندن کے زیر اہتمام ... سیمینار میں برطانوی پروفیسر لائٹ نے انکشاف کیا کہ ...ر باہر ٹیبلیٹ (Tablet) کے پچاس فیصد صفر ...ات ہوتے ہیں۔

معروف روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی اپنی کتاب کلر تھراپی میں تحریر کرتے ہیں، دنیا کی ہر دوا اپنا اثر ...تی ہے اور اپنا اثر چھوڑ کر خارج ہو جاتی ہے، ... تھراپی کے ذریعہ رنگوں کی کمی بیشی متوازن ہو جاتی ہے ... یہ رنگ اعصاب میں پیوست ہو جاتے ہیں۔ یہ ...ج کی ایک اہم خصوصیت ہے۔

کلر تھراپی سے علاج کے بارے میں مقصود الحسن عظیمی اپنی کتاب "کروموپیتھی" میں تحریر کرتے ہیں۔

کلر تھراپی اس نظام علاج کا نام ہے جس کے تحت مرض یا مریض کا علاج رنگوں سے کیا جاتا ہے۔

اس نظریہ کے مطابق وجود انسانی اور رنگوں پر قائم ہے جسم انسانی رنگوں سے وجود میں آتا ہے۔ یہ رنگ ہی اس کو تحریک دیتے اور اس کے مادی جسم میں کام کرنے والے مختلف نظاموں کی درست کارکردگی کے ضامن ہوتے ہیں۔

موجودہ سائنسی اور طبی ترقی کے پس منظر میں اب اس بات کو سمجھنا زیادہ مشکل نہیں رہا کہ انسان کے اس مادی وجود کے اوپر روشنیوں کا بنا ہوا ایک ایسا جسم موجود ہے جو مختلف رنگوں سے مزین ہے۔

طبعی علوم کے ماہرین اس حقیقت سے واقف

ہو چکے ہیں کہ مادہ اپنی آخری حالت میں محض ایک توانائی ہے اور یہ توانائی لہروں کے ذریعے منتقل ہوتی ہے۔ مادہ کی سب سے چھوٹی اکائی ایٹم کو جب توڑا جاتا ہے تو ذیلی ذرات الیکٹرون، پروٹون، نیوٹرون وغیرہ سامنے آتے ہیں یہ تمام ذیلی ذرات ایک یا دوسری قسم کی توانائی سے وجود پاتے ہیں اور فنا ہونے پر واپس اسی توانائی میں تبدیل ہوجاتے ہیں جس سے وہ وجود پاتے ہیں۔ یہ توانائی کائنات میں کرنوں، شعاعوں اور لہروں کی صورت میں برسر عمل رہتی ہے۔

رنگوں کے مناسب استعمال سے مریضوں میں قوت مدافعت بحال ہو جاتی ہے۔ پیدائشی طور پر جب بچہ کمزور ہوتا ہے مثلاً ایک پونڈ دو پونڈ یا تین پونڈ کا ہوتا ہے تو اسے Incubator میں آکسیجن اور بنفشی رنگ میں رکھا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے بچہ کی نشوونما پوری ہو جاتی ہے۔

رویے اور موڈ کی تبدیلی سے بھی انسانی صحت پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ماہرین سے اکثر یہ سوال کیا جاتا ہے کہ کیا محض رنگ دیکھنے سے آپ کا رویہ یا موڈ تبدیل ہوسکتا ہے....؟ بعض ماہرین اس کا جواب اثبات میں دیتے ہیں۔ حال ہی میں انٹرنیشنل جرنل آف بائی سوشل ریسرچ جریدے نے اس ضمن میں ایک رپورٹ شائع کی ہے۔ ویٹاسکیون، کینیڈا کے ایک اسکول میں رنگ اور روشنیاں تبدیل کردی گئیں تو بچوں کا ”آئی کیو“ یعنی معیار ذہانت بلند ہوگیا اور غیر حاضری اور بد نظمی میں نمایاں کمی ہوئی۔

یہ سائنسی مطالعہ یونیورسٹی آف البرٹا کے پروفیسر ہیری وول فارتھ نے کیا۔ انہوں نے زرد اور نیلے رنگ نارنجی، سفید، خاکستری اور بھورے سے تبدیل کردیے اور کمروں میں فلوریسنٹ ٹیوب لائٹس کا اہتمام کیا تو حیرت انگیز نتائج سامنے آئے۔ نارنجی اور خاکستری رنگوں اور دودھیا روشنیوں سے طلبہ کی اہلیت میں خاصا اضافہ دیکھنے میں آیا۔

ٹاکوما واشنگٹن اسٹیٹ میں امیر کن انسٹی ٹیوٹ آف بائیو سوشل ریسرچ کے ڈائریکٹر ماہر نفسیات الیگزینڈر شا نے رنگوں کی تبدیلی سے مجرموں کی اصلاح کا بیڑا اٹھایا۔ انہوں نے جیل میں بند عادی مجرموں اور خطاکاروں کی کوٹھڑیوں میں دیواروں اور چھت پر ببل گم جیسا گلابی روغن کروادیا تو ان کے رویے اصلاح پذیر ہوگئے۔ الیگزینڈر شا کہتے ہیں کہ رنگ سے دماغ کا ایک خاص حصہ متاثر ہوتا ہے جو انسانی جسم کے لاکھوں اعصابی افعال کے لیے ریلے اسٹیشن کا فریضہ انجام دیتا ہے۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ جب معمول سرخ، نارنجی یا زرد جیسے گرم رنگ دیکھتے ہیں تو ان کے خون کا دباؤ اونچا ہوتا ہے، دماغی سرگرمیاں سست پڑجاتی ہیں، تنفس تیز ہوتا ہے اور پسینہ زیادہ بہتا ہے۔ مطالعے سے یہ بات سامنے آئی کہ نیلا رنگ اس کے برعکس اثر ڈالتا ہے۔ ان اعداد و شمار کے پیش نظر ماہرین کا خیال ہے کہ آنکھوں کو مخصوص رنگ کا احساس ہوتے ہی جسم میں اہم خلیات میں کیمیائی مادے، تیزی سے پیدا ہونے لگتے ہیں۔

انسانی آنکھ لاکھوں رنگ محسوس کرسکتی ہے۔ ہر رنگ مخصوص طول موج کی روشنی کا حامل ہے جو پردہ چشم پر منفرد انداز میں رنگوں کا احساس کرنے والے حاسوں سے ٹکراتی ہے۔ یہ مخروطی خلیے اعصابی سگنل تک پہنچاتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس عمل ... ہارمونز یا نیورو ٹرانسمیٹر کا اخراج تیز ہوجاتا ہے جو ... دل کی دھڑکن اور تنفس جیسے افعال اور رویوں ...

... اثر انداز ہوتے ہیں۔ ماہرین نفسیات اور ماہرین رنگ و فن اب ایسے مختلف رنگ تجویز کرنے لگے ہیں جو بعض انسانی رویوں کو متاثر کرتے ہیں۔ کینیڈا کے ایک ڈینٹل کلینک کی دیواروں پر نیلے رنگ نمایاں کیے گئے ہیں تاکہ مریضوں کا خوف کم ہوسکے۔

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اپنی کتاب ”کلر تھراپی“ میں تحریر کرتے ہیں۔

”رنگوں کے ذریعے ہر اس بیماری کا علاج کیا جاتا ہے جو ابتدائے آفرینش سے اب تک انسان کو ورثہ میں ملی ہے“۔

بچوں کے خون کی بیماری Haemolytic Disease کی وجہ سے سرخ خلیے زیادہ مقدار میں ٹوٹنے لگتے ہیں جس کی وجہ سے خون میں ایسے مادہ کا اضافہ ہو جاتا ہے جس کا رنگ زرد ہے۔ بچے کے خون میں اس مادے کے بڑھنے سے ان کو یرقان ہو جاتا ہے۔ اگر یہ مادہ دماغ میں پہنچ جائے تو ذہنی نشوونما متاثر ہو جاتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے خون کی تبدیلی کا عمل کیا جاتا ہے۔

اس تکلیف میں رنگوں سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ رنگ کے ذریعے علاج میں بچے کو نیلی روشنی میں رکھا جاتا ہے۔ تجربہ میں یہ بات آئی ہے کہ نیلی روشنی سے استفادہ کرنا اس بیماری اور اس بیماری کی پیچیدگیوں میں مفید ہے۔

رنگوں کے مناسب استعمال سے مریضوں میں قوت مدافعت بحال ہو جاتی ہے۔ پیدائشی طور پر جب بچہ کمزور ہوتا ہے مثلاً ایک پونڈ دو پونڈ یا تین پونڈ کا ہوتا ہے تو اسے Incubator میں آکسیجن اور بنفشی رنگ میں رکھا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے بچہ کی نشوونما پوری ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ جلنے کی صورت میں رنگوں سے علاج ہر معالج کو تحقیق کی دعوت دیتا ہے۔ اندھیرے میں زیادہ دیر رہنے اور بہت کم روشنی والی جگہوں پر کام کرنے والوں میں خون کے سرخ ذرات کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور سورج کی روشنی میں کام کرنے والوں میں یہ ذرات بڑھ جاتے ہیں۔ سال کے تین مہینوں میں سورج کی روشنی کم ہوتی ہے۔ ان میں میعادی بخار انفلوائنزا اور سینہ کی بیماریاں بڑھ جاتی ہیں۔

سورج کی روشنی میں شامل رنگوں کا اثر عام صحت پر عجیب و غریب ہوتا ہے۔ درد بخار اور ٹھنڈ لگنے کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ ہیموگلوبن (Hemoglobin) اور سرخ ذرات کی تعداد بڑھ جاتی ہے، خون صحت مند ہو جاتا ہے۔ سورج کی روشنی جسم میں سرایت کرکے جراثیم کو مارتی ہے اور درد کو آرام پہنچاتی ہے۔ وٹامن ڈی (Vitamin-D) بنانے میں مدد دیتی ہے جو خون میں کیلشیم کی مقدار کو متوازن رکھتی ہے اور اس طرح بچوں اور بڑوں میں ہڈیوں کی بیماریوں کی روک تھام کرتی ہے۔ سورج کی روشنی زخموں کے مواد کو خارج کرتی ہے جسم میں جذب ہوکر اس کو قدرتی ذرائع سے خارج کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہی عمل جوڑوں، پھیپھڑوں اور پیٹ کے جوف میں پانی زیادہ ہونے کی صورت میں بھی ہوتا ہے۔

سورج کی روشنی قلب اور اعضائے رئیسہ کو تقویت پہنچاتی ہے۔ جسم کی حرارت میں اضافہ کرتی ہے، پسینہ زیادہ آتا ہے اور جسم کی کثافت خارج ہوجاتی ہے۔ سورج کی روشنی اعصابی نظام کو بہتر بناکر بھوک بڑھاتی ہے۔ ذہنی صلاحیت بہتر کرتی ہے اور اچھی نیند کی ضامن ہے۔

ہر چیز کی زیادتی چاہے وہ کتنی ہی مفید کیوں نہ ہو خرابی پیدا کرتی ہے۔ چنانچہ سورج کی روشنی کی افادیت بھی اس وقت تک برقرار رہتی ہے جب تک جسم فرحت اور قوت محسوس کرتا ہے۔

✻

جسم کے عجائبات

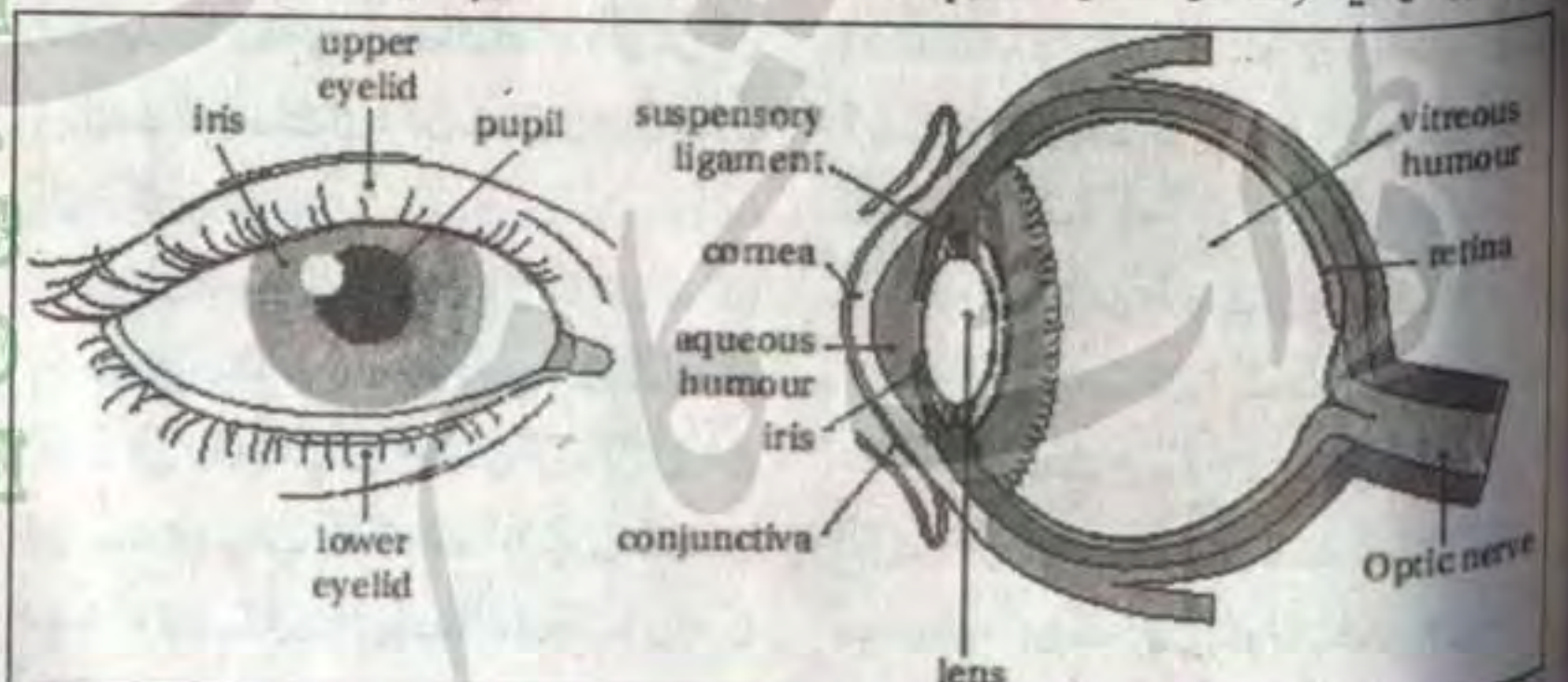
انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

"جسم کے عجائبات" کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید

رات کے اندھیرے میں جگنو چمکتا ہے تو میرے اندر ایک انتہائی پیچیدہ برقی کیمیائی عمل شروع ہو جاتا ہے۔ جگنو کی مدھم سی روشنی میرے چھبیس کروڑ تیرہ راڈ نما خلیوں میں موجود سرخی مائل مادے کے رنگ کو ختم کر دیتی ہے۔ بلیچنگ کے اس عمل سے ایک برقی رو پیدا ہوتی ہے اور تین سو میل فی گھنٹہ کی رفتار سے آپٹک نرو کے ذریعے دماغ کو موصول ہو جاتی ہے۔ دماغ اس سگنل کو ڈی کوڈ کر کے اپنا فیصلہ صادر کرتا ہے کہ نظر آنے والی شے ایک جگنو ہے۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

ہر چند کہ آپ چیزوں کو ہمارے ذریعہ سے دیکھتے ہیں۔ مگر درحقیقت آپ جب بھی دیکھتے ہیں دماغ سے دیکھتے ہیں اسی لیے سر کے عقبی حصے میں لگنے والی چوٹ اگر شدید ہو تو دماغ میں موجود مرکز بصارت کو تباہ کر سکتی ہے۔ جس کا سیدھا مطلب اندھا پن ہے۔ نسبتاً کم طاقت کی چوٹ لگنے سے انسان کو دن میں تارے نظر آسکتے ہیں۔ نگاہوں کے سامنے یہ چنگاریاں مرکز بصارت میں موجود

برقی تنصیبات میں خلل پڑنے سے پیدا ہوتی ہیں۔

میری صلاحیتیں ہمیشہ سے ایسی نہیں ہیں۔ یہ صلاحیتیں بتدریج پروان چڑھی ہیں۔ جب آپ پیدا ہوئے تھے آپ کی قوت بصارت صرف روشنی اور سائے کو دیکھ سکتی تھی۔ ابتدائی چند مہینوں تک آپ صرف دور کی چیزیں دیکھنے کے قابل تھے۔ اسی لیے آپ نے دیکھا ہوگا کہ چھوٹے دودھ پیتے بچے اپنے جھن جھنے کو اپنے چہرے سے ممکنہ حد دور کرکے دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ نوزائیدہ بچے کی دونوں آنکھوں کے درمیان شروع شروع میں کوئی رابطہ نہیں ہوتا یعنی ایک آنکھ کسی ایک سمت اور دوسری کسی دوسری سمت دیکھ رہی ہوتی ہے۔ چند ماہ میں آنکھیں ٹھہر جاتی ہیں اور ان کی حرکات میں ہم آہنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اکثر مائیں متفکر ہو جاتی ہیں حالانکہ یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ (ابتدائی دنوں میں قریب کی چیزیں نہ دیکھ سکنے میں یقیناً ماں کے رشتے کے احترام و تقدس کی حفاظت جیسی مصلحت پوشیدہ ہے۔)

چھ سال کی عمر میں بچے کی بصارت بہت اچھی ہو جاتی ہے لیکن کمال کی حد تک آٹھ سال کی عمر میں پہنچتی ہے۔ بچے اکثر کم روشنی میں پڑھتے ہیں تو ماں باپ انہیں تنبیہہ کرتے ہیں کہ اس طرح بینائی کمزور ہو جائے گی۔ والدین عدم معلومات کی بناء پر ایسا کہتے ہیں۔ دراصل بچوں کی قوت بصارت اتنی اچھی ہوتی ہے کہ وہ کم روشنی میں بھی آسانی سے لکھ پڑھ سکتے ہیں۔ اس سے ان کی بینائی پر کوئی منفی اثر نہیں پڑتا۔

ان کے علاوہ بھی بہت سی انفرادی صلاحیتیں مجھ میں پائی جاتی ہیں۔ مثلاً میرے پٹھے اگرچہ اتنے نازک اور چھوٹے ہیں کہ شاید آپ کے تصور میں بھی نہ آسکیں لیکن اس کے باوجود یہ آپ کے جسم کے تمام پٹھوں سے کہیں زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔ اس بات کا اندازہ آپ اس طرح لگا سکتے ہیں کہ ایک عام دن میں آپ کی آنکھیں کم از کم ایک لاکھ مرتبہ سکڑتی یا پھیلتی ہیں تاکہ آپ قریب اور دور کی چیزوں کو صاف طور پر دیکھ سکیں۔ اس کے مقابلے میں آپ کی ران کے پٹھے اگر اتنی مرتبہ ایکسر سائز کرنا چاہیں تو اس کے لیے آپ کو پچاس میل پیدل چلنا پڑے گا۔

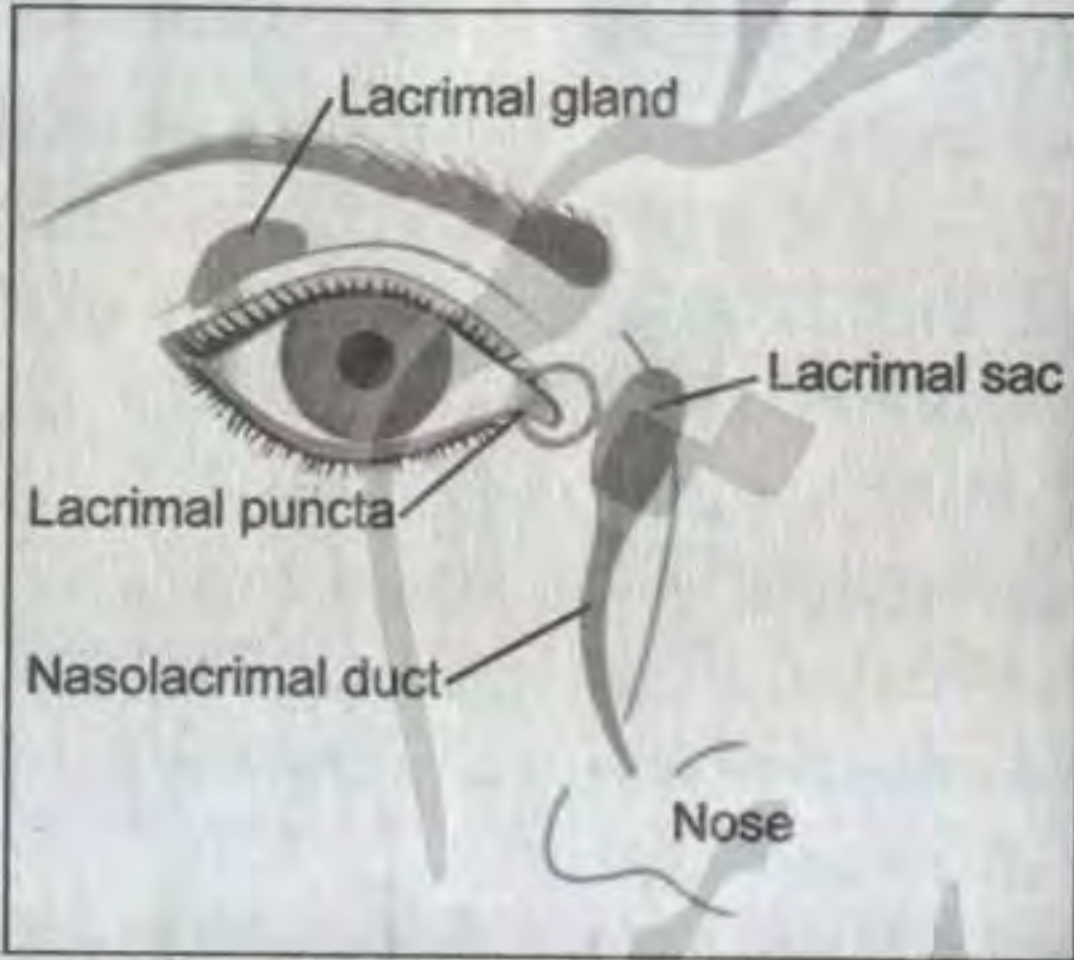
میری حفاظت اور صفائی کے لیے قدرت نے ایک خودکار نظام پیدا کیا ہے۔ یہ لیکریمل گلینڈز (Lacrimal Glands) ہیں جو مجھے جراثیم سے بچانے اور میری صفائی کے لیے نہایت صاف شفاف پاک و پاکیزہ جراثیم کش رطوبت تیار کرتے ہیں۔ یہ گلینڈز یا غدود دراصل آنسوؤں کے قدرتی سرچشمے ہیں۔ یہ ہر وقت مجھے جراثیم کش رطوبت سے نہلاتے رہتے ہیں۔ آنسوؤں کی یہ نمی میری بیرونی سطح پر جم جانے والی باریک گرد اور بہت سے مہلک اجسام کو بہا کر لے جاتی ہے۔

میری پلکیں کار کے وائپرز کی طرح کام کرتی ہیں۔ آپ ہر منٹ میں تین سے چھ مرتبہ پلکیں جھپکتے ہیں۔ تھکن کی صورت میں یہ تعداد بڑھ جاتی ہے۔ پلکیں جھپکنے کے اس عمل سے میرا قرنیہ (Cornea) ہر منٹ میں تین سے چھ مرتبہ نم اور صاف ہوتا رہتا ہے اور ہر مرتبہ آنسوؤں میں موجود جراثیم کش مادے لائی سوزائم (Lysozime) کا تازہ "اسپرے" میری سرحدوں میں آجانے والے مہلک بیکٹیریاز کو موت کے گھاٹ اُتارتا رہتا ہے۔

آنسو ہماری ناگزیر ضرورت ہیں۔ جسم کے دوسرے سرحدی علاقوں (ناک، کان) کے لیے قدرت نے دو تین حفاظتی اقدامات کیے ہیں۔ آنکھیں جسم کی ساحلی سرحد کی حیثیت رکھتی ہیں۔ یہ علاقہ بالکل سامنے کے حصے میں واقع ہے۔ یہاں دشمن کے حملوں کے امکانات زیادہ ہیں۔ ہوا میں تیرتے ہوئے مختلف بیکٹیریاز اور بے شمار وائرس یہاں براہ راست حملہ آور ہوسکتے ہیں۔ اس کے باوجود یہاں حفاظت کا ایک انتظام کیا گیا ہے لیکن یہ حفاظتی انتظام دوسرے علاقوں کے دفاعی انتظامات سے کہیں زیادہ جدید اور موثر ہے۔ اگر آنسوؤں کی یہ حفاظتی تہہ ہمارے ارد گرد موجود نہ ہو تو ہوا میں اڑنے والے ذروں نا دیدہ دشمن چند ہی دنوں میں آنکھوں کی روشنی کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دیں۔

آرام کرنا ہم آنکھوں کے لیے بھی بے حد ضروری ہے۔ میں اور میری ساتھی آنکھ بھی آرام کرتی ہے لیکن کس طرح اور کتنی دیر! یہ جان کر آپ حیران رہ جائیں گے۔ دراصل ہم دونوں آنکھیں باری باری آرام کرتی ہیں۔ آرام کا یہ وقفہ پلک جھپکنے کے وقفے کی طرح ہوتا ہے۔ جب آپ پلک جھپکتے ہیں تو ایک مرتبہ میں آرام کرتی ہوں اور جب آپ دوسری مرتبہ پلک جھپکتے ہیں تو میری ساتھی دوسری آنکھ ذرا دیر کو اونگھ لیتی ہے۔ ورنہ ہمیں آرام کہاں ملتا ہے اکثر لوگ تو ہمیں سوتے میں بھی آرام نہیں کرنے دیتے۔ ان کی آنکھیں بند ہوتی ہیں لیکن حرکت کرتی رہتی ہیں۔

گزرتا وقت ہر چیز کو پرانا فرسودہ کرتا رہتا ہے۔ میری بہت سی خرابیاں پیدائشی بھی ہو سکتی ہیں اور بڑھتی عمر کے سبب سے بھی۔ مثلاً میرے عدسے (Lens) کے پٹھے کسی سبب سے بھرپور طریقے پر کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ بہر حال بینائی کا چشمہ اس مسئلے کو پچانوے فیصد تک دور کر دیتا ہے۔

Lacrimal gland
Lacrimal sac
Lacrimal puncta
Nasolacrimal duct
Nose

میری بیماریاں

بڑا سیریس مسئلہ ہیں۔ گلیوکوما (کالا موتیا) بڑی خطرناک بیماری ہے۔ اس کی کم تر خطرناک صورت میں میرے عدسے کے آگے پیچھے والے حصے میں یا تو ضرورت سے زیادہ رطوبت آنے لگتی ہے یا جس تناسب سے رطوبت کا اخراج ضروری ہے وہ اس تناسب سے نہیں ہو پاتا۔ اس کی وجہ سے مجھ پر دباؤ بڑھنے لگتا ہے جس کے نتیجے میں میرے عقب میں موجود آپٹک نرو کو خون کی سپلائی میں خلل واقع ہوتا ہے۔ یہ علامات شدید ہوں تو چند ہی دنوں میں مستقل طور پر نابینا کر سکتی ہیں۔

زیادہ تر صورتوں میں یہ بیماری بڑی سست رفتاری سے آگے بڑھتی ہے۔ اس کی ابتدائی علامات اکثر اتنی معمولی نوعیت کی ہوتی ہیں کہ ان کا نوٹس ہی نہیں لیا جاتا۔ یہ علامات کیا ہیں....؟ میں آپ کو بھی بتانا چاہتی ہوں۔ یہ علامات ہیں تیز روشنی کے گرد رنگین ہالے دکھائی دینا، دائیں یا بائیں طرف کے زاویے سے نظر نہ آنا، یعنی سائڈ وژن کا ختم ہو جانا بھی گلیوکوما کی علامت ہے۔ روشنی سے اندھیرے میں آکر بصارت کو معمول پر لانے میں دشواری، دھندلا دکھائی دینا۔ چالیس سال کی عمر کے بعد

گلیوکوما سے آنکھ کو نقصان پہنچنے یا بینائی ضائع ہونے کے امکانات ڈھائی فیصد ہوتے ہیں۔ بہر حال اس کا علاج بھی موجود ہے چاہے قطروں کی صورت میں یا کوئی دوا ہو یا سرجری۔

ایس ٹیگما ٹزم (Astigmatism) میری ایک اور عام بیماری ہے اور میرے قرنیے کو متاثر کرتی ہے۔ اس کی وجہ سے میرا قرنیہ مدوّر نہیں رہتا اور بینائی میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ نظر کے چشمے کی مدد سے بینائی درست ہو سکتی ہے۔

اکثر آنکھ کا عقبی پردہ (Retina) اپنی جگہ چھوڑ دیتا ہے جیسے چپکا ہوا وال پیپر دیوار سے اکھڑ جائے۔ یہ بڑی سیریس بیماری ہے۔ اس کی علامات مریض کو بہت پریشان کرتی ہیں۔

آنکھوں کے سامنے بے ترتیب انداز سے تیز روشنی کی چمک دار لہریں، چیزوں کا مسخ قطر، نگاہوں کے سامنے دھندلے دھندلے دھبے دکھائی دینا۔ سرجری کے ذریعے میرا عقبی پردہ دوبارہ چپکایا جاسکتا ہے اس کے اسّی فیصد آپریشن کامیاب ہوتے ہیں۔

میرا قرنیہ (Cornea) اور عدسہ (Lens) دونوں ہی ٹرانسپیرنٹ بافتوں (Tissues) سے بنے ہوئے ہیں۔ اگر یہ شفاف (ٹرانسپیرنٹ) نہ رہیں تو آخر کار نابینائی کا سبب بنتے ہیں۔ اگر یہ خرابی یعنی دھندلاہٹ قرنیے میں پیدا ہو جائے تو قرنیے کی تبدیلی ہی اس کا علاج ہے اور اگر یہ خرابی عدسے میں پائی جائے تو موتیا کے آپریشن کے بعد مریض کی مرضی پر منحصر ہے کہ وہ موٹے شیشوں والا چشمہ استعمال کرے یا کانٹیکٹ لینس۔

اس آپریشن کو موتیا کا آپریشن یا کیٹریکٹ کا آپریشن کہا جاتا ہے۔ مصنوعی عدسہ بھی آنکھ میں ڈالا جاسکتا ہے۔ جس کے بعد اگر کوئی دوسری خرابی نہ ہو تو بینائی نارمل ہو جاتی ہے۔

خدا کا شکر ہے کہ آپ چالیس سال کی عمر میں فی الحال ان سب بیماریوں سے محفوظ ہیں لیکن آپ کے دوسرے اعضا کی طرح میں بھی بتدریج شکست و ریخت کے عمل سے گزر رہی ہوں۔ میرے عدسے کی شفافیت کم ہو رہی ہے۔ پٹھے کمزور ہونے لگے ہیں۔ خون کی نالیوں کے سخت ہونے کی وجہ سے میرے عقبی پردے (Retina) کو فراہم ہونے والے خون کی مقدار میں کمی آ رہی ہے۔

یہ عمل اسی طرح جاری رہے گا لیکن آپ متفکر نہ ہوں۔ نعمتوں کا درست استعمال، نعمتوں کے عطا کرنے والے کا شکر ادا کرنا اور انہیں اسی مقصد کے لیے استعمال کرنا جس کے لیے یہ عطا کی گئی ہیں نعمتوں کی عمر اور معیار میں اضافہ کرتا ہے آپ کی طرح جو لوگ ایسا کرتے ہیں میں انہیں انشاء اللہ ان کی آخری سانس تک بہترین سروس فراہم کرتی رہوں گی۔

(جاری ہے)

اشرف باجی کے ٹوٹکے

صحت کی حفاظت اور زیر استعمال اشیاء کی افادیت میں اضافے کے لیے مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ مختلف ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔

محترمہ اشرف سلطانہ برسہا برس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کوالیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔

روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے اشرف باجی کے ٹوٹکے کے زیر عنوان گھریلو ترکیبوں پر مشتمل ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔

اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجیے۔

نکھری رنگت

لیموں کا رس تھوڑے سے دودھ میں ملا کر چہرے اور ہاتھوں پر روزانہ پندرہ منٹ تک ملیں۔ یہ عمل کرنے سے آپ کی جلد کا رنگ نہ صرف صاف ہو گا بلکہ چہرے پر تازگی اور سرخی بھی آجائے گی۔

چاولوں کی رنگت

اگر آپ چاولوں کو ابالتے وقت ان میں ایک چمچ لیموں کا رس ڈالیں گے تو ان کا رنگ صاف اور چاول خوشبودار بن جائیں گے۔

سفید کپڑوں کی دھلائی

سفید کپڑا دھوتے وقت صابن کے جھاگ میں تھوڑا سا نیل ملانے سے کپڑے زیادہ چمکدار اور بے داغ دھلیں گے۔

زیورات کے داغ

چاندی کی بنی ہوئی چیزیں یا زیورات کسی چیز پر داغ چھوڑ دیں تو ان کو آلو کے پانی سے دھولیں۔ داغ ختم ہو جائیں گے۔

سلاد کے باسی پتے دوبارہ تازہ کرنے کے لیے

ایک پیالے میں ٹھنڈا پانی ڈال کر اس میں ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس ڈال کر اس میں سلاد کے پتے رکھ دیں۔ وہ دوبارہ تازہ ہو جائیں گے۔

بسکٹ خستہ رکھنے کے لیے

اگر آپ بسکٹوں کو خستہ رکھنا چاہتے ہیں تو بسکٹوں

کے ڈبے میں شوگر کیوب رکھ دیجیے۔ اس سے بسکٹ خستہ اور نمی سے محفوظ رہتے ہیں۔

برتن دھونے کے اسفنج کی صفائی

گھر میں برتن دھونے والا اسفنج کثرت استعمال سے دب جاتا ہے اور گندا ہو جاتا ہے۔ رات کو ایک پیالہ لے کر اس میں ایک چمچ سرکہ ملا کر اس میں اسفنج بھگو دیں۔ صبح نچوڑ لیجیے۔

پینٹ کے ڈبے کو رکھنا

اگر آپ کے پاس پینٹ بچ جائے تو آپ اس کے ڈھکن کو اچھی طرح بند کر کے اس کو الٹا کر کے رکھ دیں۔ اگر آپ اس کو سیدھا رکھیں گے تو اس کے اوپر بالائی جم جائے گی جو کہ ضائع ہو جائے گی۔

بریانی کے چاول

بریانی بناتے وقت چاول اور گوشت کی تہہ لگاتے ہوئے دھیان رکھیں کہ چمچ کو برتن کے کناروں پر ٹھوکنا نہیں ہے ورنہ چاول نرم پڑ جاتے ہیں۔

فریج میں آٹا

آٹا گوندھ کر فریج میں زیادہ دیر رکھا جائے تو سخت ہو جاتا ہے اور فوراً روٹی نہیں پک سکتی اس کے لیے آٹے کے بند پیالے کو فریج کے سبزیوں والے خانے میں رکھیں تاکہ آٹا نہ تو خمیر ہو نہ سخت۔ (کم از کم چوبیس گھنٹے تک)

لکڑی کے فرنیچر کی صفائی

لکڑی کا فرنیچر اگر کافی میلا ہو گیا ہو اور فوری صاف کرنا ہو تو پہلے گیلے کپڑے سے صاف کریں اور پھر سرسوں کا تیل کپڑے میں لگا کر تمام فرنیچر پر پھیریں چمکنے لگے گا۔

فریج کی صفائی

فریج میں دودھ یا دہی وغیرہ گر جائے اور فوری صاف کرنا مقصود ہو اور کوئی اسفنج وغیرہ دستیاب نہ ہو تو اخبار کے کاغذ کے چوتھائی حصے ہاتھ سے پھاڑ کر دودھ یا دہی پر ڈال کر بھگو کر باہر نکال کر کسی فاضل برتن میں رکھے جائیں جب تمام دودھ اخبار جذب کر لیں تو کسی سوتی کپڑے کی مدد سے پانی سے فریج صاف کر لیں۔

چیونٹیاں بھگائیں

اگر کمرے میں چیونٹیاں آتی ہوں تو رات کے وقت ایک ٹب لیں اس میں پانی ڈالیں اور پانی ڈالنے کے بعد اس میں تھوڑا سا مٹی کا تیل ملا لیں اور اس پانی سے کمرے میں پوچا لگا دیں۔ کارپٹ بچھا ہو تو اس کے کناروں پر پوچا لگا دیں۔ دو تین مرتبہ یہ عمل کریں چیونٹیاں دوبارہ نہیں آئیں گی۔

خشک پالش

کبھی کبھی جوتے کی پالش سوکھ جاتی ہے اگر اس میں تھوڑا سا پیٹرول ملا لیا جائے تو وہ نرم ہو جائے گی اور اسے دوبارہ استعمال کیا جا سکے گا۔

بینگن کی رنگت

بینگن کاٹنے کے دوران انگوٹھے اور ہاتھوں پر جامنی سا رنگ چڑھ جاتا ہے، اس رنگ کو صاف کرنے کے لیے ہاتھوں کو نمک مل کر دھویا جائے تو ہاتھ بالکل صاف ہو جائیں گے اور بینگن کا رنگ اتر جائے گا۔

گوشت گلانے کے لیے

اگر اندیشہ ہو کہ گوشت جلدی نہیں گلے گا یا یہ کہ آپ اسے جلدی گلانا چاہتی ہیں تو پکانے کے دوران لہسن کی درمیان والی ایک دو ڈنڈیاں ہنڈیا میں ڈال دیں، گوشت آسانی سے گل جائے گا۔

برتن کی بو

کسی برتن میں بو محسوس ہو تو اس برتن کو پہلے صابن سے پھر نمک سے اور پھر صابن سے دھوئیں برتن کی بو دور ہو جائے گی۔

✷

صاف کچن بہتر صحت

رفتہ رفتہ جب رہن سہن بدلا تو لوگوں کو ہر کام کے لیے الگ کمروں کی اہمیت کا احساس ہوا اور یوں کچن بھی ایک اہم ضرورت بن کر ابھرا۔ آج کل صورتحال یہ ہے کہ کچن اگرچہ ہے تو پکانے کی جگہ مگر اس کو ایک ورکشاپ سے تشبیہ دی جا سکتی ہے جہاں خاتون خانہ یکسوئی کے ساتھ امور گھر داری بخوبی اور سہل انداز میں سرانجام دے سکے۔

کیا آپ اپنے کچن کی ڈیزائننگ کر رہی ہیں یا اس کو جدید ترین بنانا چاہتی ہیں۔ اگر آپ کا جواب ہاں میں ہے تو آپ کو اس کے لیے باقاعدہ منصوبہ بندی پر عمل پیرا ہونا پڑے گا۔ پہلے زمانے میں اکثر خواتین کا زیادہ تر وقت گھروں میں ہی گزرتا تھا۔ ان کو کہیں نوکری وغیرہ نہیں کرنا پڑتی تھی اور نہ ٹی وی جیسی چیز تھی۔ گھروں کے سارے کام ایک ہی جگہ سرانجام پاتے تھے۔ ایک جگہ کھانا پینا اور اہم فیصلے بھی ایک ہی جگہ مل بیٹھ کر ہو جاتے تھے۔

رفتہ رفتہ جب رہن سہن بدلا تو لوگوں کو ہر کام کے لیے الگ کمروں کی اہمیت کا احساس ہوا اور یوں کچن بھی ایک اہم ضرورت بن کر ابھرا۔ آج کل صورتحال یہ ہے کہ کچن اگرچہ ہے تو پکانے کی جگہ مگر اس کو ایک ورکشاپ سے تشبیہ دی جا سکتی ہے جہاں خاتون خانہ یکسوئی کے ساتھ امور گھر داری بخوبی اور سہل انداز میں انجام دے سکے۔

کچھ عرصہ سے کچن کو گھر کے مناسب ترین حصہ میں بنایا جانے کا رواج ہونا شروع ہوا ہے کہ جہاں سے خاتون خانہ تمام گھر کو آسانی سے کنٹرول کر سکیں۔ ایک آئیڈیل کچن کی منصوبہ بندی سے پہلے یہ بات اپنے ذہن میں رکھنی چاہیے کہ ہم نے کچن کو محض اپنے لیے نہیں بلکہ مستقبل کے لیے بھی بنانا اور قائم رکھنا ہے۔ اب جبکہ آپ کے پاس دنیا کی جدید ترین چیزیں مثلاً ڈش واشر، واشنگ مشین مائیکرو ویو اوون اور برقی چمنی سمیت وہ تمام جدید ذرائع موجود ہیں جن کا آپ تصور کر سکتی ہیں تو ان سب جدید ترین سہولیات کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ کو کچن میں بجلی کے بورڈ وغیرہ کو خصوصی توجہ سے فٹ کرانا ہوگا تاکہ کچھ عرصہ بعد آپ کو کسی قسم کی پریشانی میں مبتلا

نہ ہونا پڑے۔

کچن کا پلیٹ فارم سب سے اہم جگہ ہوتی ہے۔ اسی ایک جگہ سے آپ کو سارے کام کرنے ہوتے ہیں۔ اسی پلیٹ فارم کو بعد میں بہت سے کاموں کا بوجھ برداشت کرنا پڑتا ہے اسی جگہ کٹنے، چھیلنے، پیسنے اور پکانے کے وہ تمام کام انجام پاتے ہیں جو آپ کو اکیلے ہی کرنا ہوتے ہیں۔ یہی وہ جگہ ہے جہاں گرم اور بھاری پریشر ککر اور خشک مسالے پیسنے کے لیے بھاری مکسچر رکھے جائیں گے۔ پھر بھی تمام تر کاموں کے باوجود آپ سے یہی توقع کی جائے گی کہ یہ آپ ہی کی طرح نفیس اور صاف ستھرا نظر آئے۔

اسی طرح آپ کو واش بیسن بھی مناسب جگہ پر لگوانا چاہیے۔ واش بیسن کے لیے اسٹیل ٹوئن ٹپ واش بیسن ہی مناسب اور آزمودہ ہے۔ ان میں کوئی جگہ ایسی نہیں کہ ان کے کناروں پر گندہ پانی جمع ہوسکے۔ بیسن کے اوپر والی دیوار میں کھڑکی ضرور لگوائیں تاکہ تازہ ہوا کی آمدورفت بآسانی ہوسکے۔

کچن کی دیکھ بھال کیسے کی جائے....؟

کچن کے فرش پر پلاسٹک لگوانے اور اس کے بل وغیرہ نکالنے کے لیے پہلے گرم پانی میں کپڑا بھگو کر پلاسٹک پر پھیر لیں۔ اب پلاسٹک فرش سے بالکل چپک جائے گا اور کوئی بل بھی نہیں آئے گا۔

کچن کے دروازوں میں ہمیشہ کاغذ کی جگہ پلاسٹک لگوائیں کیونکہ کاغذ کے نیچے کیڑے مکوڑے وغیرہ پیدا ہوجاتے ہیں جس کا احساس بعد میں ہوتا ہے۔

دروازوں پر اگر خاکی کاغذ لگانا چاہیں تو پہلے ان دروازوں پر بورک ایسڈ چھڑک لیں یوں آپ کیڑوں کا سدباب کرلیں گی۔

اگر آپ چاہیں کہ صبح برتن جلد دھل جائیں تو رات کو ان برتنوں پر تھوڑا تھوڑا سا واشنگ پاؤڈر چھڑک دیں۔ یوں ان پر جمی ہوئی چکنائی باآسانی دھل جائے گی۔

کچن کے دروازوں اور دروازوں کے قبضوں سے زنگ چھڑوانے کے لیے ان پر مٹی کا تیل لگا کر رگڑیں۔ پھر کسی کپڑے سے پونچھ ڈالیں۔

کچن کی کھڑکیوں کے شیشوں سے داغوں کو دور کرنے کے لیے داغوں پر سرکہ لگا کر رگڑیں پھر کسی اونی کپڑے سے صاف کرلیں۔

بوتلوں سے گندگی دور کرنے کے لیے سرکہ اور نمک بوتلوں میں ڈال کر ہلائیں۔ آسانی سے گندگی دور ہوجائے گی۔

شیشے کے برتنوں میں چمک لانے کے لیے ان کو جب بھی دھوئیں تو بعد میں صاف پانی سے کھنگالتے وقت پانی میں سرکہ ملالیں۔ برتن چمک اٹھتے ہیں۔

شیشے کے گلاسوں کو جڑنے سے بچانے کے لیے ان کے درمیان کاغذ رکھ دیا کریں گلاس جڑنے سے محفوظ رہیں گے۔

کچن میں استعمال ہونے والے چاقو چھری کبھی پانی میں مت ڈبوئیں اس سے ان کی دھار متاثر ہوجاتی ہے بلکہ ان کو گیلے کپڑے سے پونچھ لیا کریں۔

کچن میں چیونٹیوں کو جمع ہونے سے بچانے کے لیے اس جگہ تھوڑا سا آٹا چھڑک دیا کریں چیونٹیاں غائب ہوجائیں گی۔

کچن میں اگر خدانخواستہ آگ بھڑک اٹھے تو حواس قابو میں رکھیں اور شعلوں پر جلدی سے دودھ ڈال دیں۔ آگ جلدی بجھ جائے گی۔

کچن کے فرش پر کپڑا مارتے وقت اگر فینائل بھی پانی میں ڈال لیں تو کیڑے مکوڑے بہت کم آئیں گے۔

کچن میں مکھیاں تنگ کرتی ہوں تو ایک اسفنج کے ٹکڑے پر ابلتا ہوا پانی ڈال کر کسی پلیٹ میں رکھ دیں اسی اسفنج پر آدھا چمچ لیونڈر آئل ڈال لیں اس کی خوشبو سے مکھیاں بھاگ جائیں گی، یہ تیل کیمیکلز کی دکانوں سے عام مل جاتا ہے۔

کچن کی الماریوں کی درازیں اگر سخت ہوجائیں تو ان کو رواں کرنے کے لیے باہر والے حصے پر موم مل کر کئی مرتبہ کھولیں اور بند کریں دراز آسانی سے کھلنے لگے گی۔

لال بیگوں کا یقینی خاتمہ کیجیے

لال بیگ ایک انتہائی سخت جان حشرات الارض قسم ہے۔ اس کی افزائش بڑی تیزی سے ہوتی ہے اور دیکھتے ہی دیکھتے یہ تمام گھر کو جہنم زار بنادیتا ہے۔ اس کی تمام گندگیوں میں سے سب سے خطرناک بات اس کا بچوں میں دمہ کا سبب بتایا گیا ہے۔

اس کی جلد سے جو باقیات جھڑتی ہیں وہ ہوا کو آلودہ کرکے بچوں کو دمہ کا مریض بناتی ہیں۔ اس کے علاوہ دمہ کے مرض میں مبتلا لوگوں کی تکلیف میں اضافہ کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔

یہ ایک ہفتہ زیادہ بغیر کھائے پیے زندہ رہ سکتا ہے اور تو اور یہ لکڑی، کاغذ، کھانے پینے کی اشیاء اور کپڑے وغیرہ سب ہی نوش کرنا پسند کرتا ہے۔

کیڑے مار دوائیاں بھی اکثر اسے ختم کرنے میں ناکام نظر آتی ہیں۔

لیکن ایک چیز ہے جو اس کی جان کی دشمن ہے۔ اور مزے کی بات یہ ہے کہ یہ چیز کیڑے مار دواؤں کے مقابلے میں انسان کے لیے کم نقصان دہ ہے اور وہ چیز ہے بورک پاؤڈر.....

لال بیگ کے خاتمہ کا آزمایا نسخہ

اشیاء: بورک پاؤڈر ایک کپ، میدہ ایک کپ، چینی چار ٹیبل اسپون، دودھ آٹا گوندھنے کے لیے۔

طریقہ: میدہ، بورک، چینی ایک برتن میں ڈال کر دودھ ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں۔ عام آٹے کے مقابلے میں سخت گوندھنا ہے۔ اب اس کی چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنالیں (شامی کباب کی طرح) اور ان ٹکیوں کو ایسے مقامات پر رکھیں جہاں لال بیگوں کا گزر ہو۔ لال بیگ عموماً چھپی ہوئی تنگ اور غیر روشن جگہیں پسند کرتا ہے۔ لہٰذا اسے رکھنے کے لیے الماریوں کے پیچھے، کچن، سنگ کے نیچے کسی خشک جگہ، باتھ روم میں واش بیسن اور کموڈ کے پیچھے، دیواروں کی دراڑوں میں ڈالیں۔ کوشش کریں کہ خشک جگہ پر رکھیں تاکہ زیادہ عرصہ یہ پاؤڈر اپنی تاثیر برقرار رکھ سکے، البتہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

بورک پاؤڈر کھا کر لال بیگ اپنی جائے سکونت پر جاکر ہلاک ہوجاتے ہیں اور مزے کی بات یہ ہے کہ لال بیگ اپنے مردہ ساتھیوں کی باقیات بھی کھاتے ہیں۔

اگر آپ کو کوئی لال بیگ مردہ حالت میں ملے تو آپ اسے اٹھانے کے لیے گیلے کپڑے کا استعمال کریں۔ جھاڑو کے استعمال سے اس کے جسم پر نہ نظر آنے والے چھوٹے چھوٹے ذرے اور مردہ لال بیگ کا تو سارہ جسم ہی ہوا میں شامل ہوکر سانس کی بیماریاں پیدا کرسکتا ہے۔

چونکہ لال بیگ اپنے کنبہ کو قرب وجوار میں پھیلانے کا ماہر ہے۔ اس لیے ہوسکے تو ہمسایوں کو بھی یہ طریقہ بتا دیں۔ اس فارمولے کے سبب تقریباً آپ چار سے چھ مہینے سکون کی نیند سوسکتے ہیں۔

❀

درخت لگائیے......
صحت بنائیے......
سکون پائیے......

سرخ، عنابی اسٹرابیری

ایک مفید پھل

اسٹرابیری لذیذ ترین پھل ہے۔ اس کی بناوٹ، نفاست اور خوبصورتی کی وجہ سے اسے قدرت کی صناعی کا شاہکار بھی کہا جاتا ہے۔ دلکش رنگ اور دلفریب مہک اس کی اعلیٰ صفات ہیں۔ بچے اور بڑے سب اسے شوق سے کھاتے ہیں۔ مختلف اقسام کی سوئٹ ڈشوں، ملک شیک، آئسکریم اور کینڈیز کے علاوہ حسن وصحت کے ماہرین اس کی شفائی اور جلد کی رعنائی لوٹانے کی خصوصیات کے بھی معترف نظر آتے ہیں۔ اس کے گودے میں اسٹرنجنٹ کی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو چکنی جلد کے غیر ضروری روغن کو مسامات سے صاف کرکے جلدی مسائل کا خاتمہ کرتی ہیں۔ اسٹرابیری کے بیج جلد کی اسکربنگ کرکے اسے صاف، چمکدار اور سرخ و سفید کرتے ہیں۔ اس میں موجود Elegiac Acid رسولی بننے کے امکانات زائل کرتے ہیں۔ نیز Salicylic ایسڈ جلد سے مردہ خلیات صاف کرکے مسامات کی گہرائی تک صفائی کرتا ہے۔

اسٹرابیری دنیا کے دیگر ممالک کی طرح موسم گرما میں پاکستان میں بھی باآسانی دستیاب ہوتی ہے۔ انہیں صاف کرکے فریز کرلیں۔ دوسری صورت میں پیپر ٹاول میں لپیٹ کر فریج میں رکھ دیں اور تین دن کے اندر استعمال کرلیں یہ نفیس پھل نرم ہوتے ہی گلنے لگتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ ماسک

آدھا پپیتا، چار اسٹرابیری، ایک کھانے کا چمچ اوٹ، ایک چائے کا چمچ شہد، ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس۔

اوٹ کو گرائنڈ کرلیں۔ اسٹرابیری اور پپیتا کو بھی بلینڈ کرلیں۔ شہد کو ہلکا سا گرم کریں۔ اب ان تمام اجزاء کے ساتھ لیموں کا رس بھی ملالیں۔ پندرہ منٹ چہرے پر لگا رہنے دیں۔ ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر معیاری موئسچرائزر آکسیڈنٹ لگائیں یہ ماسک ہے جو جلد کو درکار نمی مہیا کرتا ہے۔

شفاف جلد کے لیے: ایک سے دو عدد اسٹرابیری کو ذرا سے پانی کے ساتھ میش کرکے گاڑھا پیسٹ بنالیں۔ چہرے اور گردن پر لگائیں، پوری رات لگا رہنے دیں۔ صبح چہرہ دھولیں۔ صاف، چمکدار جلد آپ کے سامنے ہوگی۔

فیس لفٹنگ

فیس پیک

تین سے چار اسٹرابیریز، پانچ سے چھ دانے انگور، آدھی ناشپاتی، آدھا سیب اور ایک اونس اورنج جوس، تمام اجزاء کو ملاکر گاڑھا پیسٹ

تیار کرلیں، اسے چہرے پر لگانے سے پہلے شہد کی ایک باریک تہہ چہرے پر ماسک کی طرح لگالیں۔ اب یہ پیسٹ آدھے گھنٹے تک چہرے پر لگا رہنے دیں۔ ہلکے گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ پیسٹ صاف ہوجائے تو آخر میں سرکہ سے چہرہ دھوئیں۔ آپ کی جلد میں قدرتی کھنچاؤ بحال ہوجائے گا۔

اسٹرابیری ماسک

چار سے پانچ عدد اسٹرابیریز، ایک کھانے کا چمچ دودھ اور ایک کھانے کا چمچ کارن اسٹارچ یا اراروٹ۔ تمام اجزاء کو ملا کر پیسٹ بنالیں۔ بیس منٹ تک چہرہ پر لگا رہنے دیں پھر ہلکے گرم پانی سے چہرہ دھوئیں۔ دوسری مرتبہ ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں۔ اس ماسک کے بعد چکنی جلد والے افراد مائلڈ اسٹرنجنٹ لگائیں پھر ہلکا سا موئسچرائزر لگالیں۔ ہفتے میں ایک مرتبہ استعمال کریں۔

سوئٹ اسٹرابیری فیشل ماسک

کانٹے کی مدد سے آٹھ سے نو اسٹرابیریز کو میش کرلیں۔ تین کھانے کے چمچ شہد ملا کر مکس کرلیں۔ بلینڈ یا گرائنڈ کرنے سے گریز کریں۔ پیسٹ چہرے پر لگائیں اور خشک ہونے تک لگا رہنے دیں۔ ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک بھی چکنی جلد کے لیے بہترین ہے۔

اسٹرابیری فٹ اینڈ ہینڈ اسکرب

آٹھ عدد اسٹرابیریز کو دو کھانے کے چمچ زیتون کے تیل اور ایک چائے کے چمچ نمک کے ساتھ میش کرلیں۔ بلینڈ نہ کریں کیونکہ اسٹرابیری میں پانی کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جو بلینڈ یا گرائنڈ کرنے سے پیسٹ کو بہت زیادہ پتلا کردیتی ہے۔ میش کی ہوئی اسٹرابیریز سے ہاتھوں اور پیروں کا اچھی طرح مساج کریں۔ خشک ہونے پر پانی سے دھولیں۔

دانتوں کو قدرتی سفیدی دیں

موتی جیسے چمکتے دانت اور اسٹرابیری کا براہ راست تعلق ہے۔ اسٹرابیریز میں موجود Malid Acid اسٹرنجنٹ کی خصوصیات کا حامل ہے جو دانتوں کی پیلاہٹ دور کرکے انہیں چمکا دیتا ہے اور بیکنگ سوڈے کے ساتھ مل کر یہ قدرتی ٹوتھ کلینزر بن جاتا ہے۔ ایک عدد اسٹرابیری کو کچل لیں اب اس میں آدھا چائے کا چمچ بیکنگ سوڈا ملا کر بلینڈ کرلیں۔ نرم ریشوں والے ٹوتھ برش سے یہ پیسٹ دانتوں پر مل کر پانچ منٹ تک یونہی لگا رہنے دیں۔ اب برش سے اسٹرابیری پیسٹ صاف کرلیں۔ ہفتے میں ایک مرتبہ استعمال کرسکتے ہیں۔

گوشت کبھی کبھار، سبزیاں روزانہ، جسم رہے توانا

ماہرین کہتے ہیں کہ پاکستان میں چند سالوں سے گوشت کھانے کے رجحان میں بڑی تیزی سے اضافہ ہوا ہے، اس کی بڑی وجہ وہ ریسٹورنٹ کلچر ہے جو ہر شہر میں عام ہورہا ہے۔ لوگوں کی بڑی تعداد باہر کھانے کو ترجیح دیتی ہے، حالانکہ اس کے مقابلے میں چند دہائیاں پہلے ہمارے ملک میں گوشت خوری بہت کم ہوتی تھی، اگرچہ گوشت بہت مہنگا ہے اور لوگ مہنگائی کی شکایت بھی کرتے نظر آتے ہیں لیکن اس کے باوجود گوشت کا استعمال ہمارے ملک میں دن بہ دن بڑھتا جارہا ہے۔ اس سے ایک تو ہمارے ہاں مویشیوں کی تعداد انتہائی تیزی سے کم ہورہی ہے اور دوسرا اس سے ہماری صحت کو بھی خطرات لاحق ہوگئے ہیں۔ خاص طور پر دل کے امراض، سرطان، شوگر، کولیسٹرول میں اضافہ، بلڈ پریشر وغیرہ۔

ماہرین کے خیال میں بیماریوں میں اضافے کو کھانے پینے کے معمولات کے ساتھ جوڑنے کی بہت معقول وجوہات موجود ہیں۔ اصل یہ ... ہمارا ... ہے، اب ... اگر کسی گاڑی میں پیٹرول کے ساتھ مٹی کا تیل اور دیگر چیزیں مکس کرلی جائیں تو شاید گاڑی تو چل پڑے گی لیکن کتنی دیر اس کی کوئی ضمانت نہیں دی جاسکتی۔ اس طرح کی ملاوٹ گاڑی کے انجن اور اس کے سسٹم کو برباد کردے گی۔ اسی طرح اگر ہم اپنے کھانے پینے کی عادات ایسی رکھیں گے جو ہمارے جسم کے لیے درست نہیں ہوں گی تو ہماری صحت کو نقصان ہوگا۔

ہوتا یہ ہے کہ ہم نادانستگی میں ایک بہت بڑی غلطی کررہے ہیں ہمارے یہاں ریشے دار غذا کے بجائے مغرب کی تقلید میں چربی روغنی اجزاء کولیسٹرول نمک کا استعمال زیادہ ہونے لگا ہے۔ ایسی غذا کے نتیجے میں ہم کئی قسم کے امراض خاص طور پر دل کے امراض اور سرطان کو دعوت دیتے ہیں۔

ان اجزاء کو غذا سے خارج یا کم کرنے کی صورت میں ایسے تمام امراض میں نمایاں کمی واقع ہوسکتی ہے۔

امریکی صحت اور انسانی خدمات کے محکمے کے غذائی ڈائریکٹر ڈاکٹر والز گلنز مین کا خیال ہے

کہ مغربی ممالک کے لوگ ضروریات سے زیادہ چکنائی کھاتے ہیں۔ ان کی غذا میں پھلوں اور سبزیوں کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

اب تمام ماہرین صحت ان کی روزانہ کی غذا میں سبزیوں اور پھلوں کی مقدار میں چار سے پانچ گنا اضافے کی سفارش کررہے ہیں۔ جبکہ ہم پاکستانی ان سفارشات کو یکسر نظر انداز کررہے ہیں۔ اس حساب سے دیکھا جائے تو یہ بات بالکل واضح ہوجاتی ہے کہ سبزی خوروں کی غذا ہی صحت بخش ہوتی ہے کیونکہ ان کے کھانوں میں ریشے کی مقدار چکنائی کم ہوتی ہے، پھل سبزیوں کے علاوہ ثابت اناج دالیں زیادہ شامل رہتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ سبزی خور اقوام دیگر مشکلات اور مسائل کے باوجود گوشت خور ترقی یافتہ مغربی اقوام کے مقابلے میں اچھی صحت کی مالک ہوتی ہیں۔ سبزی خور چھوت دار امراض میں مبتلا زیادہ ہوتے ہیں لیکن مختلف مطالعات اور سروے سے یہ بات ثابت ہوگئی کہ ان میں قلب اور سرطان جیسے خطرناک امراض بہت کم ہوتے ہیں جس کی بنیادی وجہ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کی کمی ہے۔ اسی طرح یہ قولون یعنی بڑی آنت اور پھیپھڑوں کے سرطان ذیابیطس، پتے کی پتھری، مٹاپے اور قبض سے گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔

ایک سوال یہ ہے کہ کیا یہ سبزی خور اقوام واقعی گوشت خوروں کے مقابلے میں زیادہ صحت مند ہوتی ہیں....؟ اور کیا ان کی اس صحت کا تعلق محض سبزی خوری سے ہے یا اس میں ان کے طرز حیات کا بھی دخل ہے....؟

ٹفٹس یونیورسٹی کے میڈیکل کالج کے طبی محقق جوناڈائر کا کہنا ہے کہ سبزی خوروں میں شعور صحت گوشت خوروں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ ان کی اکثریت تمباکو اور شراب نوشی سے محفوظ رہتی ہے۔ ایسی صورت میں یہ فیصلہ ذرا مشکل ہوتا ہے کہ ان کی صحت مندی کا تعلق ان اچھی عادات سے ہوتا ہے یا سبزی خوری سے مگر یہ بات ثابت ہے کہ سبزی خور کو کیفین کی عادت آسانی سے نہیں پڑتی۔

یہ بات بھی اب تسلیم کرلی گئی ہے کہ یہ اشیاء امراض کا اہم سبب بنتی ہیں۔ ایسی صورت میں ان کا استعمال نہ کرنے کی وجہ سے ان کی غذا میں مضر چربی شامل نہیں ہوتی اور زیادہ تر غذا ریشے دار اشیاء پر مشتمل ہوتی ہے۔

کھانے پینے کی عادت میں تبدیلی مذکورہ امراض سے محفوظ رہنے میں مدد دیتی ہیں۔ گوشت اگر مکمل طور پر ترک نہیں کیا جاسکتا تو مقدار میں کمی کی جاسکتی ہے مچھلی اور مرغی کا گوشت بھی اسی طرح کم مقدار میں کھایا جاسکتا ہے۔

اب تو عام آدمی بھی یہ سمجھنے لگے ہیں کہ اناجوں دالوں، سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذا جس میں پروٹین شامل ہے۔ صحت بخش ہوتی ہیں، زیاددہ گوشت خوری کا مطلب امراض کو دعوت دینا ہے۔ خاص طور پر سرخ گوشت یا جسے ہم بڑے کا گوشت کہتے ہیں۔

یہ خیال درست نہیں ہے کہ خالی سبزی کھانے سے پروٹین، حیاتین اور معدنی اجزاء کی کمی ہوجاتی ہے، ماہرین کہتے ہیں کہ اگر سبزیوں کے ساتھ مختلف قسم کی دالیں کھائی جائیں تو چھوٹی موٹی کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے۔

تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ سبزی خوروں کی غذا میں فولاد کیلشیم زنک اور وٹامن بی کی کمی بھی واقع نہیں ہوتی۔ اس سلسلے میں یہ خیال درست نہیں ہے کہ یہ اجزا صرف حیوانی غذاؤں سے ہی فراہم ہوتے ہیں۔

دودھ کی مصنوعات سے غذائیت حاصل کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ان میں روغن کم ہو یعنی دہی وغیرہ میں بالائی شامل نہیں ہونی چاہیے۔

غذائی عادات کی تبدیلی کے سلسلے میں یہ بات بھی ملحوظ رکھنی چاہیے کہ یہ تبدیلی فوری طور پر نہ لائی جائے بلکہ بتدریج سبزی خوری کی عادات ڈالی جائے اور گوشت یا حیوانی غذاؤں کو بالکل ہی ترک نہ کیا جائے۔ ان کا کبھی کبھار استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اصل مقصد تازہ قدرتی نباتاتی غذاؤں کے استعمال سے جسم کو مضر صحت اجزاء کی خرابیوں سے بچانا اور قوت مدافعت کو مستحکم کرنا ہونا چاہیے۔

گوشت خوری کی عادت کم کرنے کے لیے ہفتے میں دو تین روز گوشت نہ کھائیے۔ خوش ذائقہ سبزیوں کے سالن سے گوشت کی کمی پوری کیجیے۔ چند ہفتے اور بڑھا دیجیے، یہاں تک کہ آپ گوشت کبھی کبھار ہی کھانے لگیں۔

سالنوں اور پلاؤ وغیرہ میں گوشت کی مقدار نصف کردیجیے اور اس کی جگہ سبزیوں کو دیجیے مثلاً کڑھی کی طرح قورمے کا مسالہ تیار کرکے اس میں پکوڑے ڈالیے۔ آلو کے کوفتے اور کباب بنائیے۔

سبزیوں اور چاول کی ڈشوں کی تیاری کے لیے روایتی طریقوں کے بجائے نئے طریقے آزمائیے۔ مثلاً چینی کھانوں پر توجہ دیجیے اور ان میں گوشت شامل نہ کیجیے۔ یہ کھانے چلی ساس سرکے وغیرہ کے ساتھ زیادہ مزہ دیں گے۔ ضرورت گوشت خوری کی خرابیوں کو محسوس کرنے کی ہے۔

پاکستان کے ڈاکٹر شہریوں نے اپنی غذا میں سبزیاں ترک کرکے گوشت کو اپنی غذا قرار دیا ہے۔ اس رجحان کے لیے ذہن اس انداز سے کام کررہا ہے کہ گوشت سے طاقت حاصل ہوتی ہے لیکن کئی پہلوؤں سے جائزہ لیا جائے تو آخر کار گوشت انہیں نقصان پہنچا رہا ہے۔

✹

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اُٹھائیے..... یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کرسکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجیے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین

روحانی ڈائجسٹ،

1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی

دودھ

ایک مکمل غذا

ہمارا جسم بہت سی چیزوں پر مشتمل ہے۔ یہ گوشت، ہڈیوں، پٹھوں، جھلیوں، اعصاب، انواع واقسام کی گلٹیوں اور اعضاء سے مل کر بنا ہے۔ ان اعضاء کی بناوٹ، پرورش اور مرمت کے لیے جدا جدا چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثلاً گوشت کے لیے غذا میں لحمیات (پروٹین) درکار ہوں گے۔ ہڈیوں اور ان سے متعلقہ اعضاء کے لیے کیلشیم کی ضرورت ہوگی، جسمانی حرارت و توانائی کو برقرار رکھنے کے لیے نشاستہ اور چکنائی مطلوب ہوگی، جسم کے کاموں کو منظم رکھنے اور امراض سے حفاظت کے لیے حیاتین (وٹامن) چاہیے ہوں گے اور خون کی روانی کے لیے پانی اور دیگر نمکیات کی ضرورت ہوگی۔ معدنیات خون بنانے اور دیگر اعضاء کی مضبوطی کے لیے ضروری ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ قدرت نے ہماری غذاؤں میں طرح طرح کی چیزیں شامل کردی ہیں۔ کچھ چیزوں سے ہمیں لحمیات ملتے ہیں، کچھ نشاستہ اور چکنائی فراہم کرتی ہیں اور بعض ایسی ہیں جو وٹامن، نمکیات اور معدنیات کی رسد کا ذریعہ بنتی ہیں۔

انسان کے صحت مند رہنے اور اس کے جسم کی درست نشوونما کے لیے غذا کا متوازن ہونا ضروری ہے۔ یعنی ہماری غذا میں نشاستہ، چکنائی، لحمیات، وٹامن، نمکیات اور پانی سب کو شامل ہونا چاہیے۔

اگر آپ سے کہا جائے کہ کوئی ایک ایسی غذا منتخب کیجیے جس میں مذکورہ بالا تمام اشیاء شامل ہوں جو انسان کو زندہ بھی رکھ سکے اور اسے بیمار کمزور بھی نہ ہونے دے تو آپ کا جواب کیا ہوگا....؟

جی ہاں.... آپ کا جواب درست ہے، دودھ ہی ایک ایسا جامع اور کثیر الفوائد مرکب ہے، جسے پورے اعتماد کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے، دودھ میں موجود غذائی اجزا جسم کی غذائیت کو کافی حد تک پورا کرکے جسم کی پرورش اور بڑھوتری کا باعث بنتے ہیں۔ ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتے ہیں۔ قوت و توانائی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ بیماریوں سے حفاظت کرتے ہیں اور خون کی روانی کو درست رکھ سکتے ہیں۔ دودھ کی کیمیائی ساخت کا اگر جائزہ لیا جائے تو اس میں لحمیات، چکنائی، نشاستہ، کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفیٹ، وٹامن اے، وٹامن بی اور اس کی اقسام، وٹامن سی اور فولاد موجود ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پیدائش کے فوراً بعد انسان کا واسطہ جس غذا سے پڑتا ہے اور جو اس کی مکمل نشوونما کرتی ہے وہ دودھ ہی ہے اور بچہ جب تک مختلف غذائیں کھانے کے قابل نہ ہوجائے دودھ ہی پر اس کا انحصار رہتا ہے۔ عمر کے کسی بھی حصے میں اگر کسی وجہ سے انسان دیگر غذائیں استعمال کرنے کے قابل نہ رہے تو دودھ اس کے لیے کافی ثابت ہوسکتا ہے۔

عام طور پر جو دودھ ہمارے ہاں

استعمال کیا جاتا ہے اس میں بھینس، گائے، بکری اور بھیڑ کا تازہ یا خشک دودھ شامل ہے۔ عرب ممالک میں اونٹنی کا دودھ بھی کثرت سے استعمال ہوتا ہے اور اس کے اپنے طبی فوائد ہیں۔

بھینس کے دودھ میں تقریباً تمام اجزاء گائے کے دودھ کے برابر ہی ہوتے ہیں مگر چکنائی کے اجزاء بہت زیادہ ہوتے ہیں جس کی وجہ سے پانی کا تناسب کم بھی ہوجاتا ہے۔ یہ زیادہ گاڑھا ہوتا ہے۔ اس سے کھویا بھی زیادہ بنتا ہے جس کی وجہ سے مٹھائی بنانے والوں کے ہاں اور چائے کے ہوٹلوں میں اس کی کھپت زیادہ ہے۔ مگر یہ دیر میں ہضم ہوتا ہے اور وہ لوگ جن کا ہاضمہ کمزور ہو، اسے ہضم نہیں کرپاتے۔ بھینس کے دودھ سے انہیں ریاح کی شکایت ہوتی ہے یا قبض ہوجاتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے گائے یا بکری کا دودھ زیادہ مناسب ہے۔

اونٹنی کا دودھ مرض استقا (پیٹ میں پانی بھر جانا) میں مفید ہے چونکہ اس میں بعض ایسے نمکیات شامل ہوتے ہیں، جن سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور پیشاب زیادہ آنے سے جسم میں رکا ہوا پانی خارج ہوجاتا ہے۔ اونٹنی کا دودھ امراض طحال (تلی) میں بھی مفید ہے، اسے ورم طحال میں پلانے اور پیٹ پر مختلف طریقوں اور ادویہ کے ساتھ لیپ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

بکری کا دودھ بھی بطور غذا اور دوا استعمال ہوتا ہے۔ ان لوگوں کو جنہیں بھینس یا گائے کا دودھ ہضم نہیں ہوتا، بکری کا دودھ استعمال کرنا چاہیے۔ اپنی ایک مخصوص بو کی وجہ سے اسے عام طور پر پسند نہیں کیا جاتا مگر یہ بعض دماغی اور جلدی امراض میں مفید ہے۔ دماغی امراض مثلاً جنون، مالیخولیا، سرسام، ہسٹیریا اور بے خوابی میں اسے پلانے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔ اس میں ململ کا کپڑا بھگو کر اسے سر پر رکھنا بھی باعث تسکین ہوتا ہے۔

دودھ آسانی سے ہضم ہو کر جسم کو طاقت بخشتا ہے۔ چونکہ اسے ہضم کرنے کے لیے معدے کو اسے پیسنے اور باریک کرنے کی مشقت نہیں کرنا پڑتی۔ دودھ میں کیلشیم کی مقدار دوسری غذاؤں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کی نشوونما کے لیے لازمی جز ہے۔ نیز اس کی موجودگی سے جسم میں پیدا ہونے والے بعض تیزاب جو کہ غذا کے ہضم ہونے کے عمل کا نتیجہ ہوتے ہیں، اعتدال پر آجاتے ہیں۔ اسی لیے معدے میں تیزابیت اور زخم معدہ کے مریضوں کو دودھ کا استعمال کرایا جاتا ہے۔ دودھ پیتے ہی معدے میں ٹھنڈک کا احساس ہو کر جلن میں آرام ہوجاتا ہے۔ تیزابیت دور کرنے کی وجہ سے ہی دودھ پیشاب کی جلن کو بھی رفع کرتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ دودھ میں تریاق بھی ہے یعنی زہر کے اثرات کو زائل کرتا ہے۔ وہ تمام زہر جو معدے میں خراش پیدا کرتے ہیں مثلاً سنکھیا وغیرہ، ان کے استعمال کا پتہ چلتے ہی مریض کو کافی مقدار میں دودھ پلایا جاتا ہے اور کبھی اس دودھ میں گھی بھی شامل کرلیا جاتا ہے۔ اسے پلانے کے بعد فوراً قے کرادی جاتی ہے جس میں وہ زہر خارج ہوجاتا ہے۔ شدید کمزوری اور جسم میں پانی کی کمی ہوجانے پر بھی دودھ میں شہد یا گلوکوز ملا کر دیا جاتا ہے جس سے کمزوری رفع ہوجاتی ہے۔ دودھ میں موجود پانی و نمکیات جسم میں پانی کی قلت کو دور کردیتے ہیں۔ کمزور لوگوں خصوصاً بچوں کو جن میں پروٹین اور قوت کی کمی ہو دودھ میں کچا انڈا ملا کر پلانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ دائمی نزلے کے مریض گائے کے نیم گرم دودھ میں ایک چمچ شہد ملا کر دو تین ماہ تک استعمال کریں تو تکلیف رفع ہوجاتی ہے۔ دودھ میں موجود کیلشیم اور وٹامن دق و سل کے مریضوں کو خصوصیت کے ساتھ فائدہ پہنچاتے ہیں۔ ان سے پھیپھڑوں کے زخموں کے بھرنے میں مدد ملتی ہے، نیز عام صحت پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس لیے سل ودق کے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ دودھ اور اس سے بنی ہوئی اشیاء استعمال کرائی جاتی ہیں۔ ہڈیوں کی دق میں بھی یہ فائدہ کرتا ہے۔

تجربات اور تحقیق سے یہ بات واضح ہوئی ہے کہ جن علاقوں میں دودھ اور اس سے متعلقہ چیزیں کثرت سے استعمال کی جاتی ہیں، وہاں کے لوگ ذہنی جسمانی اور محنتی ہوتے ہیں اور ان کی عمریں دراز ہوتی ہیں۔

عام طور پر دودھ کو جوش دے کر پیا جاتا ہے چونکہ اس طرح دودھ کے اندر پائے جانے والے جراثیم ہلاک ہوجاتے ہیں اور جسم ان بیماریوں سے محفوظ ہوجاتا ہے مگر حال ہی میں انگلستان کی قومی مجلس تحقیقات نے یہ ثابت کیا ہے کہ دودھ کو جوش دینے یا مشین کے ذریعے حرارت پہنچا کر جراثیم ہلاک کرنے سے دودھ کے ضروری غذائی اجزاء ضائع ہوجاتے ہیں، خصوصاً وٹامن سی تو بہت تھوڑی سی حرارت بھی برداشت نہیں کرپاتا۔ اس لیے بغیر جوش دیا ہوا دودھ زیادہ فوائد کا حامل ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ دودھ بغیر جوش دیے ہوئے پینا ہی فطری طریقہ ہے۔ بچے کا اپنی ماں سے فطری طریقے پر دودھ پینا اس کا واضح ثبوت ہے مگر اس صورت میں جانوروں کا وقتاً فوقتاً طبی معائنہ ہوتے رہنا چاہیے، ان کو امراض سے محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ اگر کچا دودھ پینا مقصود ہو تو اسے تھن سے نکالنے کے فوراً بعد یعنی اس کے ٹھنڈا ہونے سے پہلے ہی پی لینا چاہیے، اس لیے کہ دودھ کو جراثیم بہت جلد متاثر کردیتے ہیں، ویسے ترقی پذیر ممالک میں جہاں جانوروں کی دیکھ بھال اور ان کے باقاعدہ طبی معائنے کا فقدان ہے، دودھ کو جوش دے کر پینا ہی مناسب ہے۔

دودھ کی افادیت کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ وہ کس حد تک خالص شکل میں ہم تک پہنچ رہا ہے۔ ایک خطرناک صورت یہ پیدا ہوگئی ہے کہ گائے یا بھینس کا دودھ دوہتے وقت انہیں دودھ دینے پر آمادہ کرنے کے لیے ہارمون کا انجکشن لگایا جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ اس ہارمون کے اثرات دودھ میں شامل ہونا شروع ہوجاتے ہیں اور طرح طرح کے امراض پیدا کرتے ہیں، بعض بچوں میں ضرورت سے زیادہ پھرتی اور بے چینی پائی جاتی ہے۔ یہ ہائپر ایکٹیوٹی اسی ہارمون کی مرہون منت ہے۔ اس کے علاوہ صفائی ستھرائی کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔ دودھ دوہنے سے قبل جانور کے تھنوں کو اچھی طرح پانی سے دھونا اور جن برتنوں میں دودھ دوہا جارہا ہے یا ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کیا جارہا ہے، ان کا صاف ہونا بھی ضروری ہے۔ دودھ بڑی نازک اور جلد خراب ہوجانے والی چیز ہے۔ دودھ کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے اکثر دودھ فروش اس میں کھانے کا سوڈا ملادیتے ہیں، اس سے دودھ پھٹنے سے تو بچ جاتا ہے مگر سوڈے کی زیادہ مقدار بھی جسم میں نت نئے عارضوں کا باعث بن جاتی ہے۔

آملہ

حیرت انگیز صفات کا پھل

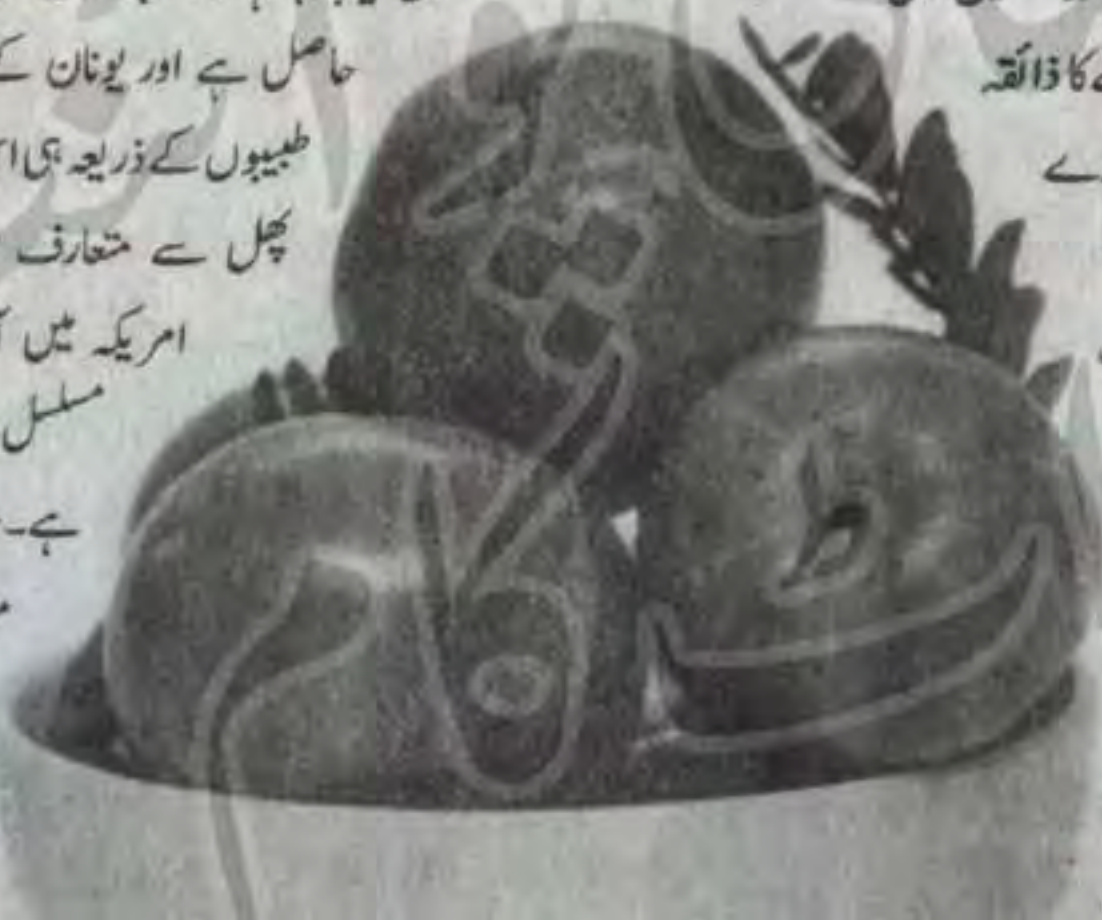
آملہ پاکستان اور ہندوستان میں پائے جانے والے ایک مشہور عام درخت کا پھل ہے۔ انگریزی میں اسے (Emblic Mytoblan) کہتے ہیں۔

آملے کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک جنگلی یا پہاڑی جبکہ دوسرا پیوندی کہلاتا ہے۔ جنگلی یا پہاڑی آملے جسامت میں پیوندی آملوں کی نسبت چھوٹے ہوتے ہیں اور ان کا عمومی وزن پانچ گرام تک ہوتا ہے جبکہ پیوندی آملے بڑے ہوتے ہیں اور ان میں اکثر تیس سے پچاس گرام تک وزنی ہوتے ہیں۔ آملہ ہندوستان کے ساحلی علاقوں جبکہ پاکستان کے گرم تر علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ جموں، کانگڑا، پنجاب، بہار اور یوپی میں اس کی کاشت کی جاتی ہے، اب پاکستان میں بھی اس کی کاشت ہونے لگی ہے۔ اس کے تنے کی گولائی تین سے چھ فٹ تک ہوتی ہے۔ آملہ تازہ حالت میں سبز اور گودے دار ہوتا ہے جبکہ خشک ہونے کے بعد سیاہ ہو جاتا ہے اور دو حصوں میں ٹوٹ جاتا ہے۔ آملے کا ذائقہ ترش اور قدرے تلخ ہوتا ہے۔

اس کا درخت درمیانے قد کا اور خوبصورت ہوتا ہے۔ خزاں میں پتے جھڑ جاتے ہیں۔ اس کے پتے ببول (کیکر) کے پتوں کی طرح چھوٹے اور ہلکے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول سنہری مائل زرد رنگ کے ہوتے ہیں جس کے اندر بھانکیں ہوتی ہیں۔ ان کے اندر ایک مثلث (تکونی) شکل کی گٹھلی ہوتی ہے جس کو توڑنے پر اندر تین خانے ہوتے ہیں اور ہر خانے میں دو بیج ہوتے ہیں۔ اس کا گودا کسیلا اور ترش و تیزابی ہوتا ہے۔

برصغیر میں پانچ ہزار سال سے آملہ حکیموں اور طبیبوں کی توجہ کا مرکز رہا ہے، شاید ہی کوئی ایسا مرض جس کے علاج میں اسے استعمال نہ کیا جاتا ہو۔ پھیپھڑوں کے امراض، وٹامن سی کی کمی، خون میں تیزابیت، خفقان و اسہال، نزلہ و زکام اور بالوں کی کمزوری جیسے امراض میں اس کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے۔

عشرت سعید

حکما اور اطباء کی اکثریت اس بات سے اتفاق کرتی ہے کہ آملہ ہندوستان میں پانچ ہزار سال سے بطور دوا استعمال کیا جا رہا ہے اور طب ہندی میں اسے ایک اہم مقام حاصل ہے اور یونان کے طبیب بھی ہندی طبیبوں کے ذریعہ ہی اس مشہور درخت کے پھل سے متعارف ہوئے۔ یورپ اور امریکہ میں آملے کی افادیت پر مسلسل تحقیق کی جا رہی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق آملے میں سات سو سے ایک ہزار ملی گرام تک قدرتی

وٹامن سی موجود ہوتی ہیں۔ کیمیائی یا مصنوعی وٹامن سی کے مقابلے میں زیادہ موثر انداز میں جزو بدن ہوتی ہے۔ اس میں موجود کڑواہٹ یا ترشی جگر کے لیے انتہائی مفید اور کار آمد ہوتی ہے۔ وٹامن سی کی وسیع مقدار ہونے کی وجہ سے مرض اسکروی جو دانتوں کا مرض ہے اور اس میں مسوڑھے سوج جاتے ہیں اور ان سے خون بہنے لگتا ہے اس مرض میں آملہ کو منہ میں رکھ کر چوسنے سے مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں اور دانتوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

آملہ خون کو صاف رکھتا ہے۔ اس سے تیزابیت کم ہوتی ہے۔ تقویت بصارت کے لیے اس کے مغز کا سالن پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ قے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ بواسیر اور نکسیر کے خون کو روکتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے اور خاص طور پر بالوں کی مضبوطی، چمک دمک بر قرار رکھنے اور انہیں گھنا لمبا کرنے میں خصوصیات کا حامل قرار دیا جاتا ہے۔ اس کے جوشاندے سے بالوں کو دھوتے ہیں جس سے بال مضبوط اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے دماغ میں انجماد خون بھی کم ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے ذیابیطس، پھیپھڑوں کے پرانے امراض اور نزلہ زکام جیسی بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ خون میں کولیسٹرول کی مقدار بھی کم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے جس سے مضر بلڈ کولیسٹرول تحلیل ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں سرطان کے خطرات کو بھی کم کرتا ہے۔ آنکھوں کے اکثر امراض میں آملہ مفید بتایا گیا ہے مثلاً ماہرین کا کہنا ہے کہ آشوب چشم (آنکھیں دکھنا اور سرخ ہونا) اور نظر کی کمزوری وغیرہ دور کرنے کے لیے اگر آملہ باریک پیس کر اور اس کے وزن کے برابر شکر ملا کر روغن بادام معمولی مقدار میں شامل کر کے صبح کھانا کھانے سے قبل بیس گرام کی مقدار میں کھایا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔

آملہ کا مربہ اور اچار بھی بنایا جاتا ہے۔ دھو کر چاندی کے ورق میں لپیٹ کر یہ مربہ نہار منہ کھانے سے قلب کو تقویت ملتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ مربہ خفقان اور دل، معدے کی کمزوری کے لیے بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔

آملہ دل کی دھڑکن میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔ یہ پھوڑے پھنسیوں کے لیے بھی مفید ہے۔ آملے کے رس اور فلفل دراز شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے ہچکی فوراً بند ہو جاتی ہے جبکہ اس کی چھال قابض اور خشک ہے۔ چمڑہ رنگنے میں بھی کام آتی ہے۔ خواتین بال لمبے کرنے اور انہیں خوبصورت رکھنے کے لیے لاکھوں جتن کرتی ہیں۔ مہنگے ترین شیمپو خریدے جاتے ہیں جو اکثر اوقات الٹا بالوں کو نقصان بھی پہنچا سکتے ہیں جبکہ روغن آملہ بالوں کے لیے انتہائی مفید اور بے ضرر ثابت ہوتا ہے۔ اگر سر کے بال سفید ہو رہے ہوں تو انہیں سیاہ کرنے کے لیے آملہ، ہڑ اور بہیڑہ ہم وزن مقدار میں لے کر کوٹ لیں اور رات کو کسی لوہے کی کڑاہی یا برتن میں پانی ڈال کر اسے بھگو دیں صبح کو اس آمیزے کو اچھی طرح لگائیں اور ایک گھنٹے بعد سر سادہ پانی سے دھو لیں۔ بال، سیاہ، گھنے، چمکدار اور لمبے ہو جائیں گے۔

چکر آنے میں بھی آملہ بہت فائدہ مند رہتا ہے۔ اس کے لیے آملہ نو گرام، دھنیا نو گرام دونوں کو ملا کر رات کے وقت پانی میں بھگو دیں، صبح کو پانی چھان کر مصری یا شکر ملا کر پئیں چند روز کے بعد فائدہ ظاہر ہو جائے گا۔ آج کل گرمی اپنے عروج پر ہے پیاس بار بار لگتی ہے۔ پچاس گرام خشک آملے کو ایک کوری ٹھلیا (مٹی کا برتن) میں ڈال کر پانی بھر کر رکھ دیں اور جب پیاس لگے تو یہ پانی پئیں، انتہائی مفید رہتا ہے۔

آملہ ذیابیطس میں بھی مفید بتایا جاتا ہے۔

دسترخوان

فلک ناز

لذیذ اور غذائیت سے بھرپور نت نئی ڈشز کی یہ ترکیبیں آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔

چکن مشرومز اینڈ چلی

اشیاء: مرغی آدھا کلو، مشرومز پندرہ بیس عدد، لال مرچ (کٹی ہوئی) ایک کھانے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، چائنیز نمک آدھا چائے کا چمچ، سویا ساس دو کھانے کے چمچ، سرکہ دو کھانے کے چمچ، چینی آدھا چائے کا چمچ، پیاز (چوپ کر لیں) ایک عدد، لہسن (سلائس کاٹ لیں) چھ آٹھ عدد، کارن فلور ایک کھانے کا چمچ، دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول لیں، تیل آدھا کپ۔

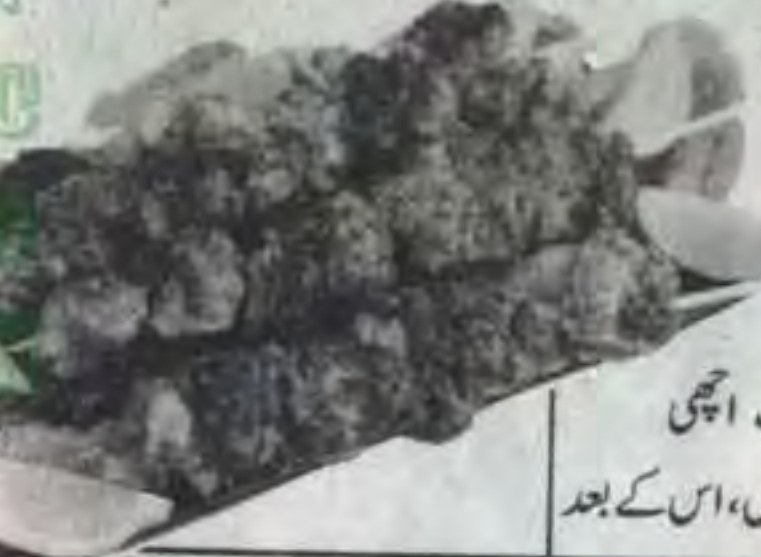
ترکیب: تیل گرم کریں مرغی فرائی کر کے نکالیں۔ اس کے بعد اس میں مشروم ڈال کر فرائی کریں لائٹ براؤن ہونے پر اس میں فرائی کی ہوئی مرغی، پیاز، مشروم، لال مرچ، نمک، چائنیز نمک، سویا سوس، سرکہ اور چینی ڈال دس سے بارہ منٹ پھر پکنے کے لیے رکھ دیں۔

کارن فلور کا مکسچر ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا لیں مزیدار چکن مشرومز اینڈ چلی تیار ہے۔

تندوری مرغی

اشیاء: مرغی آدھا کلو، دہی ایک پیالی، سفید سرکہ ایک پیالی، زیرہ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، لال مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، گرم مسالہ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، کھانے کا لال رنگ چوتھائی چائے کا چمچ، کریم ایک چوتھائی پیالی، لہسن کے جوئے (کوٹ لیں) دو عدد، ادرک (چوپ کر لیں) ایک انچ کا ٹکڑا، سیاہ مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ۔

ترکیب: مرغی کو صاف کروا کر خوب اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں، اس کے بعد چھری سے باربی کیو اسٹائل کے بڑے ٹکڑے کاٹ لیں۔

ایک بڑے پیالے میں دہی، سفید سرکہ، زیرہ پاؤڈر، کریم، لال مرچ پاؤڈر، گرم مسالہ پاؤڈر، نمک، تیل، کھانے کا لال رنگ، لہسن، ادرک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر خوب اچھی طرح پھینٹیں اور اس آمیزے کو مرغی پر لگا کر خوب اچھی طرح ملیں اور آٹھ سے دس گھنٹے تک فریج میں رکھ دیں۔ اس کے بعد گوشت کو فریج سے باہر نکال کے رکھ دیں۔ کسی ہوادار جگہ پر ایک انگیٹھی میں کوئلوں کو اچھی طرح دہکا لیں۔ سیخوں پر تیل لگا کر مرغی کے ٹکڑوں کو ان میں پرو لیں اور

گوشوں پر سیخیں لگا کر گولڈن براؤن ہونے تک گوشت کو سینکیں اس دوران گوشت پر ہلکا ہلکا تیل بھی لگائیں تاکہ گوشت میں نرمی باقی رہے اس کے بعد دوسری طرف پلٹ کر گوشت کو مزید دس منٹ تک سینکیں۔ مزیدار تندوری مرغی تیار ہے۔ سرونگ پلیٹ میں نکالیں، سلاد کے پتوں اور ٹماٹر سے گارنش کرکے سرو کریں۔

مرغ مسلم

اشیاء: مرغی (ثابت) دو کلو، پیاز (پسی ہوئی) آدھا کپ، پیاز ایک کپ، (سلائس کاٹ کر فرائی کرکے کوٹ لیں)، نمک حسب ذائقہ، لال مرچ پاؤڈر دو چائے کے چمچ، ہری مرچ (پسی ہوئی) ایک چائے کا چمچ، جائفل، جاوتری آدھا چائے کا چمچ، سرکہ ایک چوتھائی کپ، لیموں (رس نکال لیں) دو عدد، گرم مسالہ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، دہی ایک کپ، الائچی (پیس لیں) پانچ چھ عدد، زردہ کے رنگ ایک چائے کا چمچ، مکھن ایک چوتھائی کپ، انڈا ایک عدد (اُبال کر سلائس کاٹ لیں) گاجر (چوکور ٹکڑے کرلیں) ایک عدد، آلو (چوکور ٹکڑے کرلیں) ایک عدد، مٹر (اُبال لیں) آدھا کپ، شملہ مرچ ایک عدد (بیج نکال کر کیوبز کاٹ لیں)

ترکیب: مرغی دھو کر اس پر کٹ لگائیں۔ سوس پین میں مکھن گرم کرکے گاجر، آلو، مٹر، شملہ مرچ ڈال کر فرائی کرلیں اور نکال کر پلیٹ میں رکھ لیں۔ پسی ہوئی پیاز اور فرائی کی ہوئی پیاز، نمک، لال مرچ، پاؤڈر، پسی ہوئی ہری مرچ، جائفل جاوتری، گرم مسالہ پاؤڈر، دہی، الائچی، زردہ کا رنگ مکس کرکے میری نیشن تیار کرلیں۔

مرغی پر تیار کی ہوئی میری نیشن اور لیموں کا رس اور سرکہ لگا کر تین سے چار گھنٹہ میرینیٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد مرغی کو تقریباً آدھا گھنٹہ اسٹیم دیں اس کے بعد مرغی کے اندر فرائی کی ہوئی سبزیاں اور انڈا بھر دیں۔ ایک بڑی کڑاہی میں ایک کپ تیل گرم کرکے مرغی ڈال کر فرائی کریں۔ مزیدار مرغ مسلم تیار ہے۔ سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

گرین چکن فرائی

اشیاء: مرغی ایک کلو (کیوبس میں یا پیسز)، ہری مرچ بارہ عدد، ہرا دھنیا ایک گڈی، پودینہ ایک گڈی، انڈے دو عدد، نمک حسب ذائقہ، لیموں کا رس آدھا کپ، دہی ایک پیالی، لہسن ایک پیالی، تیل حسب ضرورت۔

ترکیب: ایک گہرے برتن میں مرغی دھو کر رکھ لیں، پھر ہری مرچ، دھنیے اور پودینے کی چٹنی بنا کر اس پر اچھی طرح لگا دیں۔ ساتھ ہی لیموں کا رس، ادرک، لہسن کا پیسٹ اور دہی بھی پھینٹ کر ملا دیں اور میری نیشن کے لیے دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد ایک دیگچی میں ساری مرغی ڈال کر پکنے کے لیے چولہے پر رکھ دیں۔ اس دوران آنچ درمیانی رکھیں۔

جب پانی خشک ہو جائے تو چولہا بند کردیں۔ اب ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اور ایک پیالی میں انڈے پھینٹ کر رکھ لیں۔ پھر مرغی کے ان ٹکڑوں کو انڈوں میں ڈبو کر کڑاہی میں ڈالتی جائیں۔ گولڈن براؤن ہو جائیں، تو ٹشو پیپر پر نکال کر رکھ لیں۔ لیجیے مزے دار گرین چکن تیار ہے۔ چٹنی اور کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

چکن کری

اشیاء: چکن ڈیڑھ کلو (ٹکڑے کرلیں)، تیل دو کھانے کے چمچ، پیاز دو درمیانی (باریک کٹی ہوئی)، کری پاؤڈر دو کھانے کے چمچ، لہسن دو جوئے (کٹے ہوئے)، آٹا دو کھانے کے چمچ، مرغ کی یخنی ڈیڑھ کپ، آلو دو عدد۔

ترکیب: ایک برتن میں تیل گرم کرکے چکن کے ٹکڑوں کو تل لیں۔ باقی ماندہ تیل میں پیاز ڈال کر براؤن کرلیں، اب کری پاؤڈر، لہسن اور آٹا شامل کرکے بھونیں جب تک کہ مسالہ خشک نہ ہو جائے۔ اب مسالہ میں تھوڑی تھوڑی یخنی ڈالتے ہوئے چمچ سے چلاتے رہیں اسی طرح پوری یخنی ڈال دیں۔ مسالہ گاڑھا ہونے تک بھونتے رہیں۔ اب چکن شامل کرکے مسالے کو چمچ سے چلائیں اور دھیمی آنچ پر بیس منٹ تک پکنے دیں۔ مرغی گل جائے تو آلو کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے مزید پندرہ منٹ تک دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔ چکن کری تیار ہے۔

چکن بروسٹ

اشیاء: مرغی ڈیڑھ کلو، دودھ آدھا کلو، میدہ سات گرام، سرخ مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، سوکھی ہوئی اجوائن ایک چائے کا چمچ، نمک ایک چائے کا چمچ، کالی مرچ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، انڈے دو عدد، ڈبل روٹی کا چورا 250 گرام، تیل دو کھانے کے چمچ، مکھن تیس گرام، تیل تلنے کے لیے۔

ترکیب: ایک بڑے برتن میں مرغی، دودھ اور تھوڑا سا نمک ایک ساتھ شامل کرکے ایک گھنٹے کے لیے یا پھر رات بھر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

مرغی کو دودھ کے آمیزے سے نکال کر خشک کرلیں۔ میدہ، سرخ مرچ پاؤڈر، اجوائن، نمک اور کالی مرچ کو ایک ساتھ شامل کرکے مرغی پر لگا دیں۔

انڈوں کو تیل اور دو چمچ پانی ڈال کر پھینٹ لیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو اس آمیزے میں ڈال کر ڈبل روٹی کا چورا لگا دیں۔ ایک پلیٹ میں ترتیب سے رکھتی جائیں۔ اوون کو 150 ڈگری سینٹی گریڈ پر سیٹ کرکے رکھیں۔

ایک گہرے برتن میں مکھن کو تیل کے ساتھ شامل کرکے گرم کرلیں۔ تیل اتنا ہو کہ مرغی کے ٹکڑے ڈوبنے نہ پائیں۔ تیل میں مرغی کے ٹکڑے ڈال کر درمیانی آنچ پر دس منٹ تک تلیں۔ تیل میں سے مرغی کے ٹکڑے نکال کر بیکنگ ڈش میں رکھ کر المونیم فوئل میں لپیٹ کر پینتالیس منٹ تک اوون میں بیک کرلیں۔

...ڈائٹنگ کے بغیر وزن کم کیجیے...؟

منصور علی بیگ

بہت سارے لوگ اس دنیا میں ایسے بھی ہیں جن میں دوسروں کے برعکس چربی پیدا کرنے والے خلیوں کی تعداد بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کے لیے وزن کو کم کرنا ایک وقت طلب اور بعض حالات میں ناممکن ہو جاتا ہے رسیلے ترش پھل یا ان کا جوس، سیب، اسٹرابیری یا ان کا استعمال چربی پیدا کرنے والے خلیوں کے افعال میں کسی حد تک درستگی پیدا کر سکتا ہے۔ سبزیاں اور ایسے بھی جن کے اجزائے ترکیبی میں ریشے دار نباتات شامل ہوں موٹاپے کے خلاف جنگ میں نہایت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

ایسی سبزیاں جن میں قدرتی طور پر پیشاب آور اجزاء موجود ہوں موٹاپے کو رفع کرنے میں معاون ہوتی ہیں۔ یہ اجزا ایک مرتبہ چربی پیدا کرنے والے خلیوں تک رسائی حاصل کر لیں تو ان میں ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور یہ تمام تر اضافی چربی کو آپ کے جسم سے باہر نکال پھینکتے ہیں۔

ریشے دار غذائیں آنتوں یا انتڑیوں کے نظام پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہیں۔

دنیا بھر کے ماہرین غذا اس بات پر متفق ہیں کہ وٹامن سی کا استعمال جسم کی چربی کو نہ صرف کم کرتا ہے بلکہ اس کی تحلیل میں بھی نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جسم میں موجود کولیسٹرول کی مقدار کو عدم توازن میں مبتلا نہیں ہونے دیتا اور خلیوں کو اس کے بے جا دباؤ سے بچاتا رہتا ہے۔

سیب اور اسٹرابیری کے علاوہ بیر اور گوندنی میں پروٹین کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جو کہ پانی کو جذب کر کے خلیوں کو چربی موٹاپے کے اثرات سے پاک کر دیتا ہے۔ اگر کوئی اس بات کی خواہش رکھتا ہے کہ اپنے جسم سے موٹاپے کو نکال باہر پھینکے تو اس کے لیے قدرتی طریقہ موجود ہے۔

سبزیاں

کوشش کریں کہ جس حد تک ممکن ہو تازہ اور کچی سبزیاں استعمال کریں جبکہ بھاپ میں تیار کردہ یا جوس کی شکل میں بھی سبزیاں زیادہ سود مند ثابت ہوتی ہیں۔

گوبھی یا کرم کلہ

اس کا استعمال غدود کو اپنے کام پر آمادہ کرتا ہے خاص طور پر لبلبہ کو جہاں

ہارمونز کی افزائش جسم کے ٹشوز کی صفائی میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اس سے گردوں کے افعال میں بھی درستگی پیدا ہوتی ہے۔ گوبھی اور کرم کلے میں گندھک اور آئیوڈین کی خاصی مقدار ہوتی ہے جس کی وجہ سے نہ صرف معدے بلکہ آنتوں کی صفائی کا عمل درستگی کے ساتھ کام کرتا ہے جبکہ پتے کی درمیانی رگ میں سوجن یا ورم کے خلاف جنگ بھی جاری رہتی ہے۔

گاجر

یہ کیروٹین کی فراہمی کا ایک سب سے اہم ذریعہ ہے جو کہ وٹامن اے کی ایک قسم ہے اور زندہ خلیوں میں مجموعی کیمیائی تبدیلیوں کے افعال میں تیزی پیدا کرتی ہے جبکہ جسم کے دیگر نظام بھی اس کا فائدہ اٹھاتے ہیں۔

اجوائن

ہمارے ہاں اجوائن کا استعمال عموماً مسالوں یا ادویات میں کیا جاتا ہے یہ دلدلی مقامات پر اگنے والا ایک ایسا پودا ہے جس کے ڈنٹھل کچے یا پکا کر کھائے جاتے ہیں اور اس میں کیلشیم وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے جس سے اندرونی غدود کی ریزش کو توانائی حاصل ہوتی ہے جبکہ میگنیشیم اور آئرن کی وجہ سے خون میں قوت پیدا ہوتی ہے۔

کھیرا یا ککڑی

اس میں گندھک اور سلیکون (ایک غیر دھاتی عنصر) کی آمیزش ہوتی ہے جس کی وجہ سے گردوں میں یورک ایسڈ کی صفائی ہوتی رہتی ہے۔ کھیرے یا ککڑی میں پوٹاشیم کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے اور یہ ایک ایسا جز ہے جو کہ غدود کے افعال میں بہتری پیدا کرتا ہے خلیوں سے موٹاپے کے اثرات کم کر...

لہسن

لہسن جسم میں قدرتی طور پر مسٹرڈ آئل پیدا ... کی صلاحیت رکھتا ہے جس کی وجہ سے پورے ... اندرونی نظام کی صفائی ممکن ہوتی ہے۔ ریشے دار ... عام طور پر اس کے حصول کے 16 اہم ذرائع ہیں۔

سبزیاں

بھاپ پر تیار کردہ سبزیاں کچی ہوں تو زیادہ بہتر ...

جڑوں والی سبزیاں

مثلاً گاجر، شکر قندی اور شلجم وغیرہ۔

پھل بیجوں سمیت

اسٹرابیری، بلیک بیری، انجیر یا سخت چھلکوں ... سبزیاں جس میں ٹماٹر اور بینگن بھی شامل ہیں۔

پھلیاں

سبز پھلیاں، مٹر، سیم، لوبیا اور خشک پھل... علاوہ دالیں بھی۔

بیج اور مغز

یہ بشمول سورج مکھی کے بیج، اخروٹ اور مونگ... وغیرہ سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

یاد رکھیں کہ موٹاپا تمام امراض کی جڑ ہے اور ... سے بچاؤ بیشتر امراض سے چھٹکارے کے مترادف ہے۔ ... دواؤں کا استعمال اور بعض اقسام کی ورزشیں ... اس سے نجات دلا سکتی ہیں ... کیا یہ بہتر نہیں ... مناسب غذا کے ... اور کھانے پینے ... اس سے بچا ... لیا جائے۔

❋

پیار کا پہلا لمس اور مساج

آپ کے نونہال کے لیے پہلا تحفہ.... مساج کیوں نہ ہو....؟

صائمہ راحت

صدیوں سے مشرق ہو یا مغرب مائیں، نانیاں اور ... ننھے مہمانوں کے جسموں کے مساج کے لیے ہاتھ ... کرتی آرہی ہیں اور یہی وہ عمل ہے جو ماں اور بچے ... درمیان محبت اور احساس کے رشتے کو پروان چڑھاتا ... بچے کے جسم کو مضبوط اور توانا بناتا ہے۔

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق ایک بچے کے لیے مساج (مالش) اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ ماں کا دودھ۔

تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ وہ بچے ... جن کے والدین گلے سے لگا کر ... رکھتے ہیں۔ خصوصاً زندگی کے ... مہینوں میں وہ دیگر بچوں کی نسبت زیادہ ہنس مکھ اور با... ہوتے ہیں اور ان میں رونے کی شرح بھی کم پائی جاتی ... کے برعکس وہ بچے جو اپنے والدین سے دور رہتے ... جسمانی نشوونما کے لحاظ سے پسماندہ رہ جاتے ہیں۔

تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ ننھے بچوں ... کو جتنا زیادہ چھوا جاتا ہے اتنا ہی ان کا مدافعتی نظام ... ہوتا ہے اور یہی نظام مستقبل میں بچوں کو بیماریوں ... انفیکشن سے محفوظ رکھنے کی طاقت دیتا ہے۔

... ایک یونیورسٹی میڈیکل سینٹر کیرولینا کے ڈاکٹر ... میں نوزائیدہ بچوں میں سے دس بچوں کو ICU ... رکھ کر باقاعدہ مساج کروایا۔ پھر ان کا موازنہ دس ... سے کیا گیا جن کا مساج نہیں کیا گیا تھا۔ مشاہدے سے ... سامنے آئی کہ مساج شدہ بچوں کا ہر روز سینتالیس ... زیادہ بڑھا اور وہ زیادہ مستعد (Active) نظر ... اور یوں انہیں دیگر بچوں سے چھ دن پہلے ہی ... سے خارج کر دیا گیا۔

... کے ساتھ ساتھ باپ کی بھی بھرپور توجہ بچے کی بااعتماد شخصیت کو پروان چڑھانے میں اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ جوائنٹ فیملی سسٹم میں بچے کو پیار بھری گود فراہم کرنے کے لیے والدین کے علاوہ دادا، دادی اور دیگر رشتہ داروں کا کردار بھی اہم ہوتا ہے۔ کیونکہ جتنا زیادہ بچہ دوسروں کی توجہ حاصل کرے گا اتنا ہی بااعتماد ہوگا۔

مساج کے فوائد

مساج یا مالش کرنے سے بچوں کی صحت اور ذہنی وجسمانی نشوونما پر بہت خوشگوار اور مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں جن میں سے اہم درج ذیل ہیں۔

❖.... ابتدائی مہینوں اور سالوں میں بچے کا مساج کرنے سے بچے کی جذباتی اور نفسیاتی نشوونما ہوتی ہے اور یہ مساج بہت سی نفسیاتی خامیوں کو دور کرنے میں معاون ہوتا ہے۔

❖.... مساج سے جلد اور مسلز نہ صرف مضبوط ہوتے ہیں بلکہ ان کی کارکردگی بھی بہتر ہو جاتی ہے۔

❖.... جسم کے خود کار نظام مثلاً نظام انہضام اور نظام دوران خون کو بھی درست رکھتا ہے۔

❖.... مساج سے بچے کو جسمانی آرام ملتا ہے۔ بچہ تناؤ میں مبتلا نہیں ہوتا اور پرسکون نیند سوتا ہے، جس سے بچے کی صحت اچھی ہوتی ہے۔

❖.... سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ مساج بچے اور والدین کے درمیان محبت کو بڑھاتا ہے کیونکہ یہ وہ عمل ہے جس میں وہ اپنی ماں کی مسکراہٹ Eye To Eye Contact آواز اور پرسکون ماحول پاتا ہے۔

❖.... مساج بیمار بچوں کی بیماریوں کو بھگانے کے لیے بھی ایک مفید عمل ہے۔

مساج کیسے کریں....؟

بچے کی پیدائش کے چند ہی دنوں بعد جب اس کی اول نال ٹھیک ہوجائے تو اس کی مالش یا مساج کرنے کا آغاز کردینا چاہیے۔ اس دوران درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

❖.... پہلے اس بات کو یقینی بنالیں کہ بچے کا جسم گرم ہے اور کمرے کا درجہ حرارت بھی معتدل ہے۔

❖.... مساج کے لیے بچے کو بستر پر سیدھا لٹادیں یا زمین پر چٹائی، کپڑا یا Mat بچھالیں۔ اپنے لیے بھی آرام دہ نشست کا اہتمام کریں۔

❖.... ابتداء میں بچے کے جسم کا ہلکا پھلکا مساج کردینا بھی کافی ہے مگر جب بچہ چار ماہ کا ہوجائے تو جسم کے مختلف حصوں کا مساج خاص طریقے سے کرنا ضروری ہوگا۔ مثلاً پیشانی، گالوں اور گردن کا مساج، ہتھیلی کے مختلف حصوں سے کرنا چاہیے۔ سینے، کمر اور پیروں کا مساج ذرا سخت ہاتھ سے کرنا چاہیے۔ پانچوں انگلیوں کی مدد سے سر کو تیز تیز سہلانے سے سر میں دوران خون تیز ہوتا ہے۔ ہاتھوں اور پیروں کا مساج کرتے ہوئے ہاتھ اور پیر کی ورزش کو بھی معمول بنالیں۔ مساج کے لیے روغن بادام، سورج مکھی کا تیل، وٹامن ای، سرسوں اور زیتون کا تیل سب سے بہترین ہیں۔ اس کے علاوہ Baby Oil یا Lotion سے بھی مساج کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اس کی نسبت تیل سے مساج کرنا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ کیونکہ تیل لوشن کی نسبت جلدی جسم میں جذب ہوجاتا ہے۔

بچوں کی جلد بے حد حساس اور نازک ہوتی ہے اس لیے اس بات کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہے کہ ... چیز سے مالش کررہی ہیں....؟ ایک مرتبہ مالش ... ضرور دیکھیں کہ اس تیل کے استعمال سے کوئی الرجی ری ایکشن تو نہیں ہوا۔ مساج کے بعد بچے کی کمر اور پیٹ ... ساتھ نیم گرم پانی کی بوتل رکھنے سے وہ بے حد ... محسوس کرتا ہے۔

مساج یا مالش کب کریں....؟

بچوں کے جسم کا مساج روزانہ کرنا بہت ضروری ہے۔ اس کے لیے ہمیشہ اس وقت کا انتخاب کریں جب آپ خود بھی پرسکون ہوں اور بچہ بھی اس عمل کے لیے تیار دکھائی دے۔ مثلاً بچہ جب صبح سوکر اٹھے تو اس ... اس کو ہلکی دھوپ میں لٹا کر مالش کرنی چاہیے۔ ... دھوپ سے وٹامن ڈی حاصل کرسکے اور یوں اس کے ... کا آغاز بھی خوشگوار طریقے سے ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ رات کو سوتے وقت مساج کرنا بے حد مفید ہے خصوصاً ان بچوں کے لیے جو رات میں ... گیلا کرنے کی بیماری میں مبتلا ہیں۔ کیونکہ مالش کے بعد ... پرسکون اور گہری نیند سوجاتا ہے۔

استھیما کے مریض بچوں کے لیے بھی رات ... مساج کرنا فائدے مند ثابت ہوتا ہے۔

نہانے سے پہلے مساج کرنا مفید ہے لیکن نہانے ... بعد بھی مساج کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

گھر کا معالج

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہوجاتے ہیں تو اس کے لیے کئی ادویات اور کسی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفاخانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

آپ بے حد تھکے ہوئے ہیں اور چاہتے ہیں کہ گہری اور پرسکون نیند ہی آپ کے اعصاب کو آرام بخشے لیکن ... جاتا ہے کہ آ ہی نہیں رہی اور اگر آ بھی جائے تو بھی آپ ... مختصر دورانیئے کے لیے ہی سو پاتے ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق نیند سے متعلق تقریباً ستر قسم کے عوارض اس وقت لوگوں کو لاحق ہیں۔ صرف امریکہ میں ہی چالیس لاکھ کے قریب لوگ مستقل طور پر نیند نہ آنے کے عارضے میں مبتلا ہیں اور تقریباً بیس لاکھ لوگ مختلف عوامل کی وجہ سے عارضی طور پر اس مسئلے کا سامنا کرتے ہیں۔

ماہرین ابھی تک صحیح طور پر معلوم کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے کہ انسانی جسم کے لیے نیند کیوں ضروری ہے لیکن اس امر پر سب متفق ہیں کہ کم سونا یا نیند میں بے قاعدگی کسی بھی انسان کی ذہنی اور جسمانی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ اچھی نیند انسان کے مدافعتی نظام میں بیماری کے خلاف لڑنے کی صلاحیت کو برقرار رکھتی ہے اور ذہنی اعصابی نظام کو احسن طریقے سے کام سرانجام دینے میں مدد کرتی ہے۔ رات بھر کی پرسکون نیند بچوں میں سیکھنے کے عمل کو تیز کرتی ہے اور خلیات کی افزائش کے لیے ضروری ہے۔

ذہنی اور جسمانی مستعدی کے لیے کتنی نیند درکار ہے....؟ اس کا انحصار کئی عوامل پر ہوتا ہے مثلاً کام کی نوعیت وغیرہ شیر خوار بچے ایک دن میں سولہ گھنٹے تک سو سکتے ہیں۔ نوجوان بچوں کے لیے نو گھنٹے اور بالغ افراد کے

لیے سات سے آٹھ گھنٹے کی نیند ان کی جسمانی ضروریات کے لحاظ سے کافی ہوتی ہے۔ معمر افراد کو اگرچہ اتنی ہی نیند کی ضرورت ہوتی ہے جتنی کہ ایک نوجوان بالغ بچے کو لیکن عموماً وہ مختصر وقفوں کے لیے سوتے ہیں اور بہت دیر تک گہری نیند کے مرحلے میں نہیں رہتے۔ پینسٹھ سال سے زائد عمر کے تقریباً پچاس فیصد بزرگ نیند کے کسی نہ کسی عارضے میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

❖.... اپنا ایک نظام الاوقات مقرر کر لیجیے اسی کے مطابق ہر روز سونے اور جاگنے کو اپنا معمول بنائیں حتیٰ کہ چھٹی کے دن بھی اسی پر عمل کریں۔

❖.... ہر روز ورزش کریں لیکن سونے سے پہلے ورزش سے گریز کیجیے ورزش کا بہترین وقت صبح اور سہ پہر کا ہے تاہم رات کے کھانے کے بعد ہلکی چہل قدمی معدے کو بوجھل ہونے سے بچاتی ہے۔

❖.... چائے، کافی، سگریٹ نوشی اور الکوحل سے پرہیز کریں۔ ایسی اشیاء جن میں کیفین موجود ہو ان کا استعمال سونے سے کم از کم چھ گھنٹے قبل کر لینا چاہیے تاکہ دوران خون میں ان کے اثرات کم ہو جائیں۔

❖.... اپنے آپ کو پر سکون کرنے کے لیے سونے سے پہلے کچھ ایسے معمولات اپنالیں جو کہ نیند لانے میں مددگار ہوں مثلاً گرم پانی سے غسل کرنا یا کسی اچھی سی کتاب کا مطالعہ کرنا مفید ہو سکتا ہے۔

❖.... سونے کے کمرے کو آرام دہ بنائیے۔ بہت ٹھنڈا یا گرم کمرہ بھی نیند میں خلل ڈالنے کا باعث بنتا ہے۔

❖.... بیڈروم سے ٹی وی اٹھا دیجیے جب آپ کو نیند آ رہی ہو تو زبردستی اپنے آپ کو مت جگائیے۔

❖.... اپنے آپ کو سورج کی روشنی کی موجودگی میں جاگنے کا عادی بنائیں۔ اٹھتے ہی کمرے کے پردے یا بلائنڈ ہٹا دینے سے ٹائمر کلاک اپنے آپ کو اس روشنی کے مطابق سیٹ کرتا ہے اور اندھیرا ہوتے ہی یہ آپ کے دماغ کو سونے کے پیغامات بھیجنا شروع کر دیتا ہے۔

❖.... نباتاتی بوٹیاں یا خوشبوؤں سے علاج بھی انسومینیا (نیند کی کمی) کے مریضوں کے علاج میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ قدرت کے نظام میں رات آرام کے لیے بنائی گئی ہے۔ سونے کے وقت سونا اور علی الصبح جاگنا ذہنی اور جسمانی مستعدی کے لیے بہت ضروری ہے۔ نظام قدرت سے انحراف مت کیجیے۔ راتوں کو بلا وجہ جاگ کر اس نظام کو بغاوت کا موقع مت دیں۔ بصورت دیگر آپ بھی ان لوگوں میں شامل ہو سکتے ہیں جن کے حصے میں بے خواب راتیں آتی ہیں۔

آیئے! نیند کی کمی یا بے خوابی کے مرض سے نجات کے لیے پھلوں اور عام روزمرہ استعمال کی اشیاء سے مدد لیتے ہیں۔

❖.... ایک چمچ شہد ایک چمچ لیموں کا رس ملا کر رات کو یہ مرکب دو چمچ پینے سے نیند آ جاتی ہے، نیند کھل جائے تو دوبارہ دو چمچ پینے سے نیند پھر آ جاتی ہے، لیموں نہ ہو تو پانی کے گلاس میں شہد کے دو چمچ ڈال کر پینے سے نیند آ جاتی ہے۔

❖.... گاجر میں متوازن غذا کے عنصر ہوتے ہیں، اس سے بے خوابی دور ہوتی ہے۔ روزانہ ایک گلاس گاجر کا رس پئیں۔

❖.... رات کو سونے سے قبل دودھ سے بنا کھویا پچاس گرام کھانے سے نیند اچھی آتی ہے۔

❖.... دس گرام سونف، آدھا لیٹر پانی میں ابالیں۔ چوتھائی پانی رہنے پر چھان کر 250 گرام دودھ پندرہ گرام گھی اور چینی ملا کر سوتے وقت پئیں۔

❖.... گرما پھل کا استعمال نیند کی کمی مین مفید بتایا جاتا ہے۔ یہ پھل کا پھل اور دوا کی دوا ہے۔

❁

پاکستان میں اموات کا سب سے بڑا سبب

پاکستان میں اموات کا سب سے بڑا سبب ہارٹ اٹیک، ہیپاٹائٹس، ڈپریشن، بلڈ پریشر، شوگر، کینسر یا ٹریفک حادثات نہیں بلکہ ابتدائی طبی امداد کی عدم فراہمی ہے۔ قدرتی آفات اور حادثات کو روکا نہیں جا سکتا تاہم ایسے واقعات میں جانی و مالی نقصان کو مربوط اور جامع پلان کے ذریعے کم سے کم کیا جا سکتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں پاکستان میں اموات کا سب سے بڑا سبب کیا ہے.... ہارٹ اٹیک، ہیپاٹائٹس، ڈپریشن، بلڈ پریشر، شوگر، کینسر یا ٹریفک حادثات ان میں سے کوئی بھی نہیں بلکہ ہمارے ملک میں ہونے والی اموات کا سب سے بڑا سبب ابتدائی طبی امداد کی عدم فراہمی ہے۔

آج کا انسان پہلے سے زیادہ غیر محفوظ اور سانحات اور حادثات میں گھرا نظر آتا ہے۔ پاکستان میں پچھلے عشروں میں پیش آنے والے سانحوں میں وبائیں، خشک سالی، سیلاب، زلزلے، طوفان، عوامی تنازعات، فسادات، ٹریفک اور ٹرین کے حادثات کئی متاثرین کو اگر فوری طور پر صحیح ابتدائی طبی امداد مل جاتی تو وہ بعد میں ملنے والی ماہرانہ امداد سے کہیں بہتر ثابت ہو سکتی تھی۔ بے شمار قیمتی جانیں ضائع ہونے سے محفوظ رہ سکتی تھیں۔ اعداد و شمار کی رو سے ہر سال بے شمار زخمی پہلے گھنٹے (Golden Hour) میں فوری طبی امداد نہ ملنے کی وجہ سے مر جاتے ہیں۔

اخبارات ایسی خبروں سے بھرے ہوتے ہیں جن کے آخر میں لکھا ہوتا ہے کہ ٹریفک حادثے کے بعد فلاں زخموں کی تاب نہ لا کر ہلاک ہو گیا۔ گھروں میں بچے شربت کی بوتل میں رکھی جانے والی بلیچ پینے، جلنے یا کرنٹ لگنے سے مر جاتے ہیں یا کوئی دل کے دورے یا ایسی ہی کسی مرض کی وجہ سے انتقال کر جاتا ہے۔ ہمارے ہاں ایسے لوگوں کی جان اس لیے بھی نہیں بچائی جا پاتی کہ ان کے آس پاس موجود کسی بھی فرد کو ابتدائی یا فوری طبی امداد دینا نہیں آتی یا حادثے کے بعد سے اسپتال پہنچانے تک کے عرصے کے دوران میں متاثرہ شخص کو طبی امداد دینے کے بارے میں ہمارے کئی عام ڈاکٹر بھی مناسب تربیت یافتہ نہیں ہوتے۔

طبی ماہرین کے مطابق اگر کھانا کھاتے ہوئے کسی کے حلق میں کوئی چیز پھنس جائے، کسی کی کوئی اہم رگ کٹ جائے یا کوئی غلطی سے کوئی زہریلی چیز پی لے تو بہت آسانی سے اس کی جان بچائی جا سکتی ہے بشرطیکہ متاثرہ شخص کے آس پاس کوئی فرسٹ ایڈ جانتا ہو۔ مگر عام لوگ ابتدائی طبی امداد سے متعلق بہت کم جانتے ہیں۔ ان وجوہات کے سبب حادثے کے

فوری بعد کا قیمتی وقت ضائع ہو جاتا ہے اور اس وجہ سے لوگ عام طور پر جائے حادثہ یا اسپتال کے راستے میں ہی دم توڑ دیتے ہیں۔ طب کے شعبے سے تعلق رکھنے والوں کے ساتھ ساتھ اگر عام لوگوں کو بھی فرسٹ ایڈ کی تربیت دی جائے تو کئی قیمتی جانیں بچانے میں مدد مل سکتی ہے۔ ہر سال کی طرح اس سال بھی ماہ ستمبر کے دوسرے ہفتے 14 ستمبر کو پاکستان سمیت دنیا بھر میں ورلڈ فرسٹ ایڈ ڈے منایا جارہا ہے۔ یہ دن منانے کا بنیادی مقصد ابتدائی طبی امداد کی تربیت، زخمیوں اور انسانی جانوں کو بچانے کے حوالے سے اس کی اہمیت کو اجاگر کرنا ہے۔

ابتدائی طبی امداد کے عالمی دن کے موقع پر روز مرہ کے حادثات میں ابتدائی طبی امداد فراہم کرنے والے لوگوں اور رضا کاروں کی خدمات کو خراج تحسین پیش کیا جاتا ہے۔ انٹرنیشنل فیڈریشن آف ریڈ کراس اور ریڈ کراس اور ہلال احمر سوسائٹیز دنیا میں ابتدائی طبی امداد فراہم کرنے والے اداروں کی طرف سے اس موقع پر خصوصی پیغام جاری کیا جاتا ہے کہ لوگ کسی نہ کسی موقع پر حادثہ کا شکار ہوسکتے ہیں لیکن ابتدائی طبی امداد کی بروقت فراہمی سے کئی زندگیوں کو بچایا جاسکتا ہے۔

ابتدائی طبی امداد سے شرح اموات میں کمی نہ صرف قدرتی آفات بلکہ روز مرہ کی زندگی میں بھی لائی جاسکتی ہے۔ اس میں حادثہ کی صورت میں ماہرین کے پہنچنے تک فوراً رسپانس اور زندگی بچانے کے اقدامات کئے جاتے ہیں۔

ابتدائی طبی امداد سے متعلق لوگوں کو آگاہی فراہم کر کے ہر سال دنیا میں ہونے والی لاکھوں ہلاکتوں کو روکا جا سکتا ہے۔ اس ضمن میں عالمی سطح پر حکومتوں کو جامع لائحہ عمل اختیار کرنا چاہئے۔

ہنگامی صورت حال میں آپ یا آپ کے کسی گھر والے کو زخم لگ سکتا ہے، جل سکتے ہیں یا دوسری چوٹیں لگ سکتی ہیں۔ اگر آپ کے پاس یہ بنیادی سامان ہو تو اپنے عزیزوں کو چوٹ لگنے کی صورت میں آپ ان کی مدد کرنے کے لئے بہتر طور پر تیار ہوتے ہیں۔ معمولی زخموں کے علاج کی معلومات سے ہنگامی صورت حال میں بہت فرق پڑ سکتا ہے۔ ابتدائی طبی امداد کی کلاس لینے کے متعلق سوچیں، لیکن محض مندرجہ ذیل اشیاء سے بھی خون کے بہنے اور جراثیم زدگی کے پھیلنے کی روک تھام اور آلودگی سے پاک کرنے میں مدد مل سکتی ہی۔

آپ کے پاس کیا ہونا چاہئے: دو جوڑی لیٹکس یا دستانے، صاف ستھری پٹیاں بہتے ہوئے خون کو روکنے کے لئے۔ صفائی کے لئے محلول، صابن اور چھوٹے اینٹی بائیوٹک تولیے۔ جراثیم زدگی کی روک تھام کے لئے اینٹی بائیوٹک یا جلے کا مرہم۔ آنکھ دھونے کا محلول۔ تھرمامیٹر اور دستیاب طبی سامان جیسے کہ شوگر اور بلڈ پریشر چیک کے آلات اور سامان۔ اس کے علاوہ ڈاکٹری نسخہ کے مطابق روز مرہ کی ادویات جو آپ روزانہ لیتے ہیں، جیسے کہ انسولین، دل کے امراض کی دوا اور دمہ کے انہیلر..... ایکسپائر ادویات کو وقتاً فوقتاً بدلنا چاہئیے۔

آپ کے کٹ میں مندرجہ ذیل اشیاء کی شمولیت فائدہ مند ہوسکتی ہے: قینچی، پٹرولیم جیل یا اینٹی سیپٹک کریم، دستیاب ادویات مثلاً اسپرین یا درد کم کرنے کی دوا، قبض و پیچش روکنے، پیٹ کی خرابی اور تیزابیت کی ادویات۔

❋

آپ کی صحت سے متعلق
طبی مشورے

حکیم عادل اسمٰعیل

آج سے پینتیس چالیس سال پہلے کی زندگی میں زیادہ تر لوگ صحت مند مطمئن نظر آتے تھے۔ رات کو جلدی سونا اور صبح جلدی بیدار ہونا لوگوں کے معمول میں تھا۔

سائنسی ترقی کا دور شروع ہوا اور رفتہ رفتہ انسانی زندگی کے معمولات کو مشینوں نے سنبھال لیا۔ زندگی کے زیادہ تر کام ایک بٹن دبانے سے ہونے لگے۔ ٹی وی، کیبل، انٹرنیٹ نے روز مرہ کے کئی کاموں کو ایک جگہ سمو کر رکھ دیا۔ جس کے نتیجے میں خواتین اور حضرات آہستہ آہستہ اپنی ڈیلی ایکٹو یٹی سے دور ہونے لگے۔ گھر کی خواتین نے کچن میں امریکن کچن بنوالیا۔ کچھ دن کام کیا اس کے بعد کیونکہ زیادہ کھڑے ہو کر کام کرنے کی عادت نہیں ہوتی اس لیے کھانا پکانے کے لے خانسامہ اور صفائی ستھرائی کے لیے ماسی رکھ لی۔ خود سارا دن ٹی وی کے سامنے یا فون پر باتیں ہونے لگیں۔

کچن میں بیٹھ کر کام کرنا، چلنا پھرنا، گھر کی صفائی خود کرنے سے جسم سڈول اور اسمارٹ رہتا تھا۔ ضرورت سے زیادہ آرام دہ زندگی سے وزن بڑھنے لگا اور زیادہ تر خواتین موٹاپے میں مبتلا ہونے لگی ہیں۔ آفس کے کئی کاموں میں بھی جسمانی حرکات نہ ہونے کے برابر ہیں جس کی وجہ سے ورکنگ لیڈیز بھی موٹاپے کی طرف مائل ہو رہی ہیں۔

اس طرح مردوں میں بھی آرام طلبی اور محنت مشقت کے کام نہ کرنے سے ان کا وزن بڑھنے لگا ہے۔ پہلے زیادہ تر گیم آؤٹ ڈور ہوتے تھے۔ مثلاً کرکٹ، فٹبال، ٹیبل ٹینس اور بھاگ دوڑ وغیرہ۔ اب فٹ بال ٹیبل ٹینس اور بھاگ دوڑ تو بالکل ہی ختم ہوگئے ہیں۔ البتہ چھٹی والے دن کچھ گلیوں میں کرکٹ نظر آتی ہے۔ ان ڈور گیم اور سارا دن کمپیوٹر کے آگے بیٹھے رہنے سے بڑوں اور بچوں کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ اس پر ستم یہ ہے کہ ہم مرغن غذا کھانے کے بھی شوقین ہیں۔ بریانی، قورمہ، کڑاہی، فاسٹ فوڈ، کولڈ ڈرنک، آئس کریم، کیک بھی شوق سے کھایا جاتا ہے۔ جس سے وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ بات یہ ہے کہ ہم رہتے تو شہر میں ہیں لیکن ہمارا کھانا پینا گاؤں کے محنتی لوگوں کی طرح ہے۔ وہ اگر گھی، مکھن، دودھ پیتے ہیں تو بھائی وہ سخت محنت بھی کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا جسم موٹاپا میں مبتلا نہیں ہوتا۔

اگر ہم نے اب بھی اپنے معمولات کو تبدیل نہیں کیا تو موٹاپے کی وجہ سے بہت ساری دیگر بیماریوں میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ ہماری خواتین اور حضرات کو چاہیے کہ وہ روزانہ صبح جلد بیدار ہو

کر کم از کم پینتیس منٹ کی واک ضرور کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ گھر میں دس سے پندرہ منٹ کی ہلکی پھلکی ورزش کریں (جیسے کہ اسکول میں صبح کے وقت بچوں کو پی ٹی کرائی جاتی ہے)۔

خواتین گھر کے کام کا کچھ ایسا حصہ اپنے ذمے لے لیں جس سے ان کے جسم کی حرکت میں تیزی آتی رہے۔ گھر میں کھانے پینے کا ایک شیڈول بنا لیں.... روزانہ ناشتہ تبدیل کیا جائے۔ غذا میں چکنی اور میٹھی اشیاء کا استعمال کم از کم کیا جائے۔

مرد حضرات واک کے ساتھ ساتھ ورزش اور آؤٹ ڈور گیم کی طرف بھی توجہ دیں کم از کم روزانہ آدھے گھنٹے کی بھاگ دوڑ سے انہیں کافی فائدہ ہوگا۔ جب جسم ایکٹو رہے گا تو خود سے کام کرنے کو دل کرے گا۔ اس طرح گھر کے کئی کام جو سستی اور کاہلی کی وجہ سے نہیں ہو رہے تھے اب آپ انہیں آسانی سے کر سکتے ہیں۔

خواتین و حضرات کی آسانی کے لیے ایک چارٹ پیش کیا جا رہا ہے جس کی مدد سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں ہیں کہ آپ کے قد کے حساب سے آپ کا وزن کتنا ہونا چاہیے۔ اس وقت جو وزن آپ کا ہے وہ صحیح ہے یا آپ موٹاپا کی حدود میں کھڑے ہیں۔

قد	وزن (پونڈ میں)	وزن (کلو گرام میں)
چار فٹ دس انچ	96 سے 115 پونڈ	43 سے 52 کلو گرام
چار فٹ گیارہ انچ	99 سے 119 پونڈ	50 سے 54 کلو گرام
پانچ فٹ	102 سے 123 پونڈ	46.25 سے 55 کلو گرام
پانچ فٹ ایک انچ	106 سے 127 پونڈ	48 سے 57.5 کلو گرام
پانچ فٹ دو انچ	109 سے 131 پونڈ	49.5 سے 54.5 کلو گرام
پانچ فٹ تین انچ	113 سے 135 پونڈ	51.25 سے 61.25 کلو گرام
پانچ فٹ چار انچ	116 سے 140 پونڈ	52.5 سے 63.5 کلو گرام
پانچ فٹ پانچ انچ	120 سے 144 پونڈ	54.5 سے 65.25 کلو گرام
پانچ فٹ چھ انچ	124 سے 148 پونڈ	56.25 سے 67 کلو گرام
پانچ فٹ سات انچ	127 سے 153 پونڈ	57.5 سے 69.3 کلو گرام
پانچ فٹ آٹھ انچ	131 سے 158 پونڈ	59.5 سے 71.5 کلو گرام
پانچ فٹ نو انچ	135 سے 162 پونڈ	61.25 سے 73.5 کلو گرام
پانچ فٹ دس انچ	139 سے 167 پونڈ	63 سے 75.75 کلو گرام
پانچ فٹ گیارہ انچ	143 سے 172 پونڈ	64.75 سے 78 کلو گرام
چھ فٹ	147 سے 177 پونڈ	66.5 سے 80 کلو گرام

خواتین و حضرات کے لیے وزن کم کرنے کے لیے آسان گھریلو علاج تجویز کیا جا رہا ہے۔ روزانہ صبح نہار منہ ایک کپ گرم پانی میں ایک کھانے کا چمچ شہد ڈال کر اس میں ایک عدد چھوٹا کاغذی لیموں کا رس نچوڑ کر اچھی طرح حل کر کے پئیں۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے کئی سال کی تحقیق کے بعد موٹاپا کم کرنے کے لیے ایک نسخہ تجویز کیا تھا۔ عظیمی دواخانے میں بے شمار افراد نے اس نسخے کے مفید اثرات کی تصدیق کی ہے۔ اب گزشتہ آٹھ دس سال سے قدرتی اجزاء پر مشتمل یہ نسخہ ہربل ٹیبلیٹ مہزلین کے نام سے بازار میں دستیاب ہے۔ موٹاپا کم کرنے میں مہزلین کا استعمال بہت مفید رہا ہے۔

✻

قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے، جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستورِ حیات اور ضابطۂ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

بَلٰی

بلیٰ عربی زبان میں حرفِ تصدیق ہے اور لفظ نعم (ہاں) کے معنی دیتا ہے۔ اکثر استفہام (سوال) کے بعد آتا ہے اور ایجابی معنوں کے لیے مخصوص ہے، خواہ اس سے پہلے سوال مثبت ہو یا منفی۔ مثال کے طور پر اَقَامَ زَیْدٌ (کیا زید کھڑا ہے؟) کے جواب میں بلیٰ کے معنی ہیں "ہاں" اور اَمَا قَامَ زَیْدٌ (کیا زید نہیں کھڑا ہے) کے جواب میں بھی بلیٰ کے معنی ایجاب کے ہی ہیں، یعنی ہاں زید کھڑا ہے۔

امام راغب اصفہانی کتاب المفردات میں فرماتے ہیں کہ "بلیٰ حرفِ ایجاب ہے اور پہلی بات میں نفی کی تردید کے لیے آتا ہے جیسا کہ آیت (وَقَالُوا لَنْ تَمَسَّنَا النَّارُ إِلَّا أَيَّامًا مَعْدُودَةً | اور کہتے ہیں کہ (دوزخ کی) آگ ہمیں چند روز کے سوا چھو ہی نہیں سکے گی) کے بعد فرمایا ہے (بَلٰى مَنْ كَسَبَ سَيِّئَةً وَأَحَاطَتْ بِهِ خَطِيئَتُهُ فَأُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ ۖ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ | کیوں نہیں! جو برے کام کرے اور اسکے گناہ اس کو گھیر لیں تو ایسے لوگ دوزخ والے ہیں وہ ہمیشہ اس میں رہیں گے)، یا اس استفہام کے جواب میں آتا ہے جو نفی پر واقع ہو۔ (أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلٰى | کیا میں تمہارا پروردگار نہیں ہوں؟ وہ کہنے لگے کیوں نہیں؟)" .... قرآن مجید میں یہ لفظ بائیس (22) مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: "اور جب تمہارے پروردگار نے بنی آدم سے یعنی ان کی پیٹھوں سے انکی اولاد نکالی تو ان سے

خود ان کے مقابلے میں اقرار کرالیا(یعنی ان سے پوچھا کہ) کیا میں تمہارا رب نہیں ہوں؟ وہ کہنے لگے کیوں نہیں! (بلیٰ) ہم گواہ ہیں (کہ تو ہمارا پروردگار ہے) یہ اقرار اس لیے کرایا تھا کہ قیامت کے دن کہنے لگو کہ ہم کو تو اس کی خبر ہی نہ تھی۔" (سورۂ اعراف: 142)

تفسیر ابنِ کثیر میں تحریر ہے کہ روزِ اول میں اللہ تعالیٰ نے اولاد آدم سے اس بات کا اقرار لیا کہ رب، خالق، مالک، معبود صرف وہی ہے۔ اسی فطرت پر پھر دنیا میں ان سب کو ان کے وقت پر اس نے پیدا کیا۔ یہی وہ فطرت ہے جس کی تبدیلی ناممکن ہے، اسی مفہوم کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس طرح بیان فرمایا ہے کہ ہر بچہ فطرت پر پیدا ہوتا ہے پس اس کے ماں باپ اس کو یہودی یا نصرانی یا مجوسی بنا دیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے جب یہ کائنات بنائی تو الست بربکم فرما کر اس بات کا اقرار کرایا کہ تم مخلوق ہو اور میں خالق۔ لیکن جب انسان اپنی نادانی سے شعوری حواس کو اپنے اوپر مسلط کر بیٹھا تو وہ اس وعدے کو بھول گیا اور اس نے اپنی ساری زندگی کو شعور کے اندر مقید کر دیا۔ قرآن پاک کے الفاظ "الست بربکم" اور "قالو بلیٰ" کے معانی اور مفہوم ہماری رہنمائی اس طرح کر رہے ہیں کہ ازل میں مخلوق نے اللہ کریم کی آواز سنی، اللہ کریم کی آواز سن کر اللہ کریم کو دیکھا اور اللہ کریم کو دیکھنے کے بعد مخلوق ہونے کا اعتراف کیا۔ اس آیت مبارکہ کی رو سے تخلیق کا منشاء یہ ہوا کہ اللہ کریم یہ چاہتا ہے کہ مخلوق اس عہد کو پورا کرے جو اس نے اللہ کریم کی آواز سن کر اور اللہ کریم کو دیکھ کر کیا تھا۔

ترجمہ: "کیوں نہیں (بلیٰ)! جو برے کام کرے اور اسکے گناہ اس کو گھیر لیں تو ایسے لوگ دوزخ (میں جانے) والے ہیں (اور) وہ ہمیشہ اس میں (جلتے) رہیں گے۔" (سورۂ بقرہ: 81)

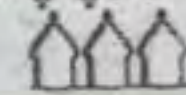
ترجمہ: "کیوں نہیں (بلیٰ)! جو شخص خدا کے آگے گردن جھکا دے اور وہ نیکوکار بھی ہو تو اس کا صلہ اس کے پروردگار کے پاس ہے اور ایسے لوگوں کو نہ کسی طرح کا خوف ہوگا اور نہ غم۔" (سورۂ بقرہ: 112)

ترجمہ: "اور جب ابراہیم نے کہا کہ اے پروردگار مجھے دکھا کہ تو مُردوں کو کیسے زندہ کرے گا خدا نے فرمایا کیا تو نے یقین نہیں کیا؟ انہوں نے کہا کیوں نہیں (بلیٰ)! لیکن (میں دیکھنا) اس لیے (چاہتا ہوں) کہ میرا دل اطمینان حاصل کرلے۔" (سورۂ بقرہ: 260)

ترجمہ: "بھلا جس نے آسمانوں اور زمین کو پیدا کیا کیا وہ اس بات پر قادر نہیں کہ (ان کو پھر) ویسے ہی پیدا کردے؟ کیوں نہیں (بلیٰ) اور وہ تو بڑا پیدا کرنے والا اور علم والا ہے۔" (سورۂ یسین: 81)

ترجمہ: "وہ کہیں گے کہ کیا تمہارے پاس تمہارے پیغمبر نشانیاں لے کر نہیں آئے تھے؟ وہ کہیں گے کیوں نہیں (بلیٰ)۔" (سورۂ مومن: 50)

ترجمہ: "کیا یہ لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ ہم ان کی پوشیدہ باتوں اور سرگوشیوں کو سنتے نہیں، کیوں نہیں (بلیٰ)! (سب سنتے ہیں) اور ہمارے فرشتے ان کے پاس (ان کی) سب باتیں لکھ لیتے ہیں۔" (سورۂ زخرف: 80)

ترجمہ: "کیا انسان یہ خیال کرتا ہے کہ ہم اس کی (بکھری ہوئی) ہڈیاں اکٹھی نہیں کریں گے۔ کیوں نہیں (بلیٰ)! اور ہم اس بات پر قادر ہیں کہ اس کی پور پور درست کریں۔" (سورۂ قیامہ: 3-4)

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کرکے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہِ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب-1/7، D-1، ناظم آباد۔ کراچی 74600

سوال: مراقبہ کرنے والے کسی شخص کو دیکھ کر یہ محسوس ہوتا ہے کہ وہ نیند کی حالت میں ہے مکمل خاموشی اور سکون، بند آنکھیں اور سانس کا ایک مخصوص زیروبم، یہ سب وہ علامات ہیں جو خواب کی حالت کو ظاہر کرتی ہیں۔ براہ کرم ان محسوس پر کچھ فرمائیں.....؟

جواب: خواب اور بیداری کا تجزیہ کیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ خواب اور بے داری دراصل زندگی کے دو رخ ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق ہر چیز دو رخوں پر پیدا کی گئی ہے اور زندگی کی تمام حرکات و سکنات بھی دو رخوں پر قائم ہیں۔ زندگی کے وہ دو رخ جن پر ماضی حال اور مستقبل رواں دواں ہیں۔

بنیادی طور پر خواب اور بیداری ہیں جبکہ سمجھا یہ جاتا ہے کہ خواب کوئی خاص زندگی نہیں ہے، البتہ بیداری زندگی ہے۔ علوم ظاہری کے دانشور جب خواب کا تذکرہ کرتے ہیں تو خواب کو ایک خیالی زندگی کہہ کر گزر جاتے ہیں جبکہ اللہ تعالیٰ کے ارشاد کے مطابق خواب اور بیداری الگ الگ نہیں ہیں صرف حواس کی درجہ بندی کا فرق ہے۔ ایک حواس میں ذی روح اپنے اوپر پابندی محسوس کرتا ہے اور دوسرے حواس میں خود کو پابندی سے آزاد دیکھتا ہے۔ سفر ایک ہی ہے فرق صرف پابندی اور آزادی کا ہے۔

مراقبہ دراصل ایک ایسی کیفیت اور مشق کا نام ہے جو انسان کو حواس کے دو رخوں سے متعارف کراتی ہے۔ آدمی اعصابی تھکن کی وجہ سے پابندی کے حواس سے ہٹ کر ایسے حواس میں قدم رکھنا چاہتا ہے جہاں پابندی نہیں ہے اس کیفیت میں تو طبیعت اسے دنیاوی آلام و مصائب سے آزاد کرکے اس زندگی میں لے جاتی ہے جس زندگی کا نام خواب ہے۔

مطلب یہ ہے کہ آدمی اعصابی طور پر بے بس ہو کر سو جائے اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آدمی اعصابی سکون کے ساتھ اپنے ارادے اور اختیار سے بیدار رہتے ہوئے اپنے اوپر خواب کے حواس مسلط کر لے۔ جس مناسبت سے خواب کے حواس بیداری میں منتقل ہوتے ہیں۔ اسی مناسبت سے کوئی آدمی روحانی ترقی کرتا ہے۔

جب آدمی سونے کے لئے لیٹتا ہے تو اعصابی خمار کی کیفیت سے دوچار ہونے کے بعد غنودگی کے عالم میں چلا جاتا ہے۔ غنودگی کا مطلب یہ ہے کہ آدمی کے شعوری حواس لاشعوری حواس میں منتقل ہونا شروع ہو گئے ہیں جب غنودگی اپنے عروج پر پہنچتی ہے یعنی شعوری حواس لاشعوری حواس میں منتقل ہو جاتے ہیں تو آدمی سو جاتا ہے۔

یہ وہ عمل ہے جو ہر ذی روح میں جاری ہے خواہ وہ کسی نوع سے تعلق رکھتا ہو۔

انسان کو اللہ تعالیٰ نے اشرف المخلوقات بنایا ہے اور اس کو اپنی صفات کا وہ علم عطا فرمایا ہے جو دوسری مخلوقات کو عطا نہیں کیا گیا۔ اللہ تعالیٰ کی صفات کے تمام علوم غیبی انکشافات ہیں اور یہ وہی صلاحیتیں ہیں جن کو "علم الاسماء" کہا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ یہ چاہتے ہیں کہ بندہ غیب کی دنیا میں اللہ تعالیٰ کی صناعی کا مشاہدہ کرے اور اللہ تعالیٰ کی صفات کا عرفان حاصل کرے۔ اس کے لئے یہ ضروری ہے کہ بندے کے اندر وہ صلاحیتیں بھی موجود ہوں، جن کو بروئے کار لا کر وہ اللہ تعالیٰ کے منشاء کو پورا کر سکے۔ یہ منشاء آزاد زندگی میں داخل ہو کر پورا ہو سکتا ہے کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ غیب کی دنیا میں Time and Space نہیں ہوتا۔ جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ انسان کے حواس پابند زندگی میں بھی سفر کرتے ہیں اور پابند زندگی سے آزاد ہو کر بھی۔ پابند زندگی بیداری ہے اور آزاد زندگی خواب ہے۔ خواب کی زندگی میں داخل ہونے کا مطلب یہ ہے کہ بیداری کے حواس بھی قائم رہیں اور آدمی جس طرح بیدار رہ کر اردگرد کے ماحول سے متصل رہتا ہے، اسی اتصال کے ساتھ آزاد زندگی میں بھی سفر کرے۔ اس بات کو آسان الفاظ میں اس طرح بیان کیا جا سکتا ہے کہ مراقبہ دراصل بیداری کے حواس میں رہتے ہوئے خواب دیکھنا ہے یعنی ایک آدمی بیدار ہے، شعوری حواس کام کر رہے ہیں، وہ ماحول اور فضا سے متاثر بھی ہو رہا ہے، آوازیں بھی سن رہا ہے اور ساتھ ہی ساتھ خواب بھی دیکھ رہا ہے۔ وہ بیک وقت دو کام کر رہا ہے۔ جاگ بھی رہا ہے، سو بھی رہا ہے۔ Time and Space میں بند بھی ہے اور آزاد بھی ہے۔

اس بات کو ایک مثال سے سمجھئے۔ ایک آدمی کسی دوست کو خط لکھ رہا ہے۔ خط لکھنے میں اس کا دماغ بھی کام کر رہا ہے، اس کا ہاتھ بھی چل رہا ہے۔ ماحول میں پھیلی ہوئی آوازیں بھی سن رہا ہے۔ کوئی بولتا ہے تو اس کی بات کا مفہوم بھی اس کے ذہن میں منتقل ہوتا ہے، کوئی شخص اس سے سوال کرتا ہے تو اس کا جواب بھی دیتا ہے۔ فضا میں خنکی ہے تو سردی محسوس کر رہا ہے، گرمی ہے تو گرمی کا احساس بھی اسے ہو رہا ہے۔ بنیادی طور پر وہ خط لکھ رہا ہے اور خط لکھنے میں شعوری کیفیت الفاظ کی شکل میں منتقل ہو رہی ہے اور الفاظ کے اندر جو مفہوم ہے وہ لاشعور سے شعور میں منتقل ہو رہا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ ایک آدمی بیک وقت اپنے اندر چھپی ہوئی کئی صلاحیتوں کو استعمال کر رہا ہے۔ جب کوئی بندہ بیداری میں رہتے ہوئے خواب کے حواس کو اپنے اوپر وارد کر لیتا ہے تو جس طرح خط لکھنے کی حالت میں وہ بہت سی صلاحیتیں ایک ساتھ استعمال کر رہا تھا اسی طرح وہ خواب یا لاشعوری زندگی میں بھی بیداری اور خواب کی صلاحیتوں سے ایک ساتھ متعارف ہو کر ان کو استعمال کر سکتا ہے۔ شعوری اور لاشعوری صلاحیتوں سے ایک ساتھ کام لینے کے طریقہ کا نام مراقبہ ہے۔

✵ ✵ ✵

خطباتِ عظیمی

جب ہم انسان کی زندگی کا مطالعہ کرتے ہیں تو انسان مادہ اور حقیقت دونوں میں زندگی بسر کرتا نظر آتا ہے۔

مادہ کیا ہے! ہمارا جسمانی وجود، گوشت پوست، ہڈیاں، کھال اور حقیقت کیا ہے؟

اس گوشت پوست کے جسم کو متحرک کرنے والی شئے روح ہے جو حقیقت ہے۔ آپ جب انسانی وجود پر غور کریں گے تو معلوم ہو گا کہ انسانی وجود کی اپنی ذاتی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ ہاتھ، پیر، ناک، کان، آنکھ، گردے، دماغ وغیرہ جو کچھ بھی ہے۔ انسان اللہ کی بنائی ہوئی ایک بہت بڑی مشینری ہے۔ لیکن انسان کی اپنی کوئی ذاتی حیثیت نہیں ہے۔ ذاتی حیثیت سے مراد یہ ہے کہ اس کی کوئی ذاتی زندگی نہیں ہے۔ اگر جسم کے اندر حقیقی علم یعنی روح موجود نہ ہو تو جسم انسانی میں کوئی حرکت نہیں ہو سکتی۔ دن رات یہ مشاہدہ ہوتا ہے۔ آدمی مر جاتا ہے تو لاش پڑی رہتی ہے۔ اس میں حرکت نہیں ہوتی۔ سارا جسمانی نظام مفلوج و معطل ہو جاتا ہے۔

کسی لاش یا مردہ جسم میں حرکت کیوں نہیں ہوتی؟

تو اصل انسان کون ہوا....؟! اصل جسم یعنی "روح" کا علم حقیقی علم ہے اور اللہ تعالیٰ نے یہ علم انسان کے علاوہ کسی کو نہیں دیا۔ یہی وہ علم ہے جس کی بنیاد پر انسان کو فضیلت ملی ہے۔ یہی وہ علم ہے جس کی بنیاد پر انسان اشرف المخلوقات ہے۔ اسی علم کی بنا پر انسان خلیفہ کہلاتا ہے۔ اسی علم کی بنیاد پر اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں مختلف مقامات پر فرماتے ہیں۔

کہ ہم نے تمہارے لیے سورج، چاند اور ستاروں کو مسخر کر دیا ہے۔ تم چاہو تو ان میں تصرف کر سکتے ہو ہم نے چاند کو تمہارے لیے تابع فرمان کر دیا ہے.... اور اس کی مثالیں آپ کے سامنے موجود ہیں۔ چاند کا نکلنا، چاندنی سے لطف اندوز ہونا چاند کی تسخیر نہیں ہے۔ چاندنی سے جس طرح انسان لطف اندوز ہوتا ہے زمین پر موجود ہر مخلوق چاندنی سے لطف اندوز ہوتی ہے۔ اگر چاند کی چاندنی سے لطف اندوز ہونا تسخیر قمر ہے تو پھر چاند بلی کے لیے بھی مسخر ہے۔ درختوں اور پرندوں کے لیے بھی مسخر ہے۔

چاند کی ایک تسخیر یہ بھی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک یہودی اور ابو جہل آتے ہیں اور

اصل جسم یعنی "روح" کا علم حقیقی علم ہے اور اللہ تعالیٰ نے یہ علم انسان کے علاوہ کسی کو نہیں دیا۔

قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ ہم نے زمین اور آسمانوں کو تمہارے لیے مسخر کر دیا ہے۔

ان کے پاس تسخیر کائنات سے متعلق دستاویز موجود ہے۔ وہ کبھی اس کو کھول کر نہیں دیکھتے۔

ابوجہل یہودی کو کہتا ہے کہ آج جادو اور نبوت کا پتہ چل جائے گا۔ جادو زمین کی ہر چیز پر چل سکتا ہے مگر آسمان پر نہیں چل سکتا۔ لہٰذا تم محمد صلی اللہ علیہ وسلم سے کہو کہ چاند کے دو ٹکڑے کردیں تو میں آپ پر ایمان لے آؤں گا۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ یہ تو اللہ جانتا ہے کہ کون ایمان لائے گا اور کون ایمان نہیں لائے گا اور اس کے ساتھ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے بسم اللہ پڑھ چاند کی طرف کر اشارہ کیا۔ چاند کا ایک ٹکڑا ایک طرف چلا گیا اور چاند کا دوسرا ٹکڑا دوسری طرف بعد میں مکہ مکرمہ آنیوالے قافلے بھی یہ گواہی دیتے رہے کہ ہم نے چاند کو دو ٹکڑوں میں دیکھا ہے۔

یہ تسخیر قمر ہے۔

تسخیر قمر یہ نہیں کہ آپ نے چاند دیکھا، چاند نکلا اور چاند واپس چلا گیا۔ یہ تو چاند کے فرائض میں شامل ہے اور اللہ نے چاند کو اپنی مخلوق کیلئے پابند کر دیا ہے کہ تو نے چاندنی بکھیرنی ہے۔ اگر چاند ایک نظام کے تحت نہ نکلے تو ساری دنیا کے پھل کڑوے ہو جائیں، گیہوں میں آنے والی شیرینی ختم ہو جائے۔ چاندنی سے غذاؤں میں مٹھاس منتقل ہوتی ہے۔ چاند کو اللہ تعالیٰ نے یہ ڈیوٹی دی ہے۔ اللہ رب العالمین ہے۔ اللہ نے وعدہ کرلیا ہے کہ میں تمام عالمین کو روزی دینے والا ہوں۔

سورج کا نکلنا یا دھوپ دینا یہ سورج کی تسخیر نہیں ہے۔ کیا سردی سے بچنے کے لئے دوسرے جانور دھوپ میں نہیں بیٹھتے۔ سورج کی ایک تسخیر یہ ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم حضرت علیؓ کے زانو پر آرام فرمارہے تھے۔ اس اثناء میں سورج ڈوب گیا اور حضرت علیؓ کی نماز قضا ہو گئی۔ جب حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی آنکھ کھلی تو حضرت علیؓ کو ملول دیکھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا کہ کیا ہوا، حضرت علیؓ نے جواب دیا کہ نماز قضا ہو گئی۔ سورج غروب ہو گیا۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے سورج کو حکم دیا تو سورج واپس لوٹ آیا۔ حضرت علیؓ نے نماز پڑھی اور سورج واپس غروب ہو گیا۔

یہ تسخیر شمس ہے۔

ایک یہودی حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس وقت پہاڑ پر تشریف فرما تھے۔ اس نے کہا میں فلاں فلاں نجومی ہوں۔ یہ بہت نامور نجومی تھا۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہاں! میں جانتا ہوں۔ اس نے کہا۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم میں چاہتا ہوں کہ جس پہاڑ پر آپ قیام فرما ہیں۔ اس پہاڑ پر آپ کے پاؤں مبارک کا نقش آجائے تو میں اسلام قبول کرلوں گا۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے بسم اللہ پڑھ کر پاؤں مبارک پہاڑ پر رکھا تو پہاڑ ایسے موم ہوا کہ پاؤں مبارک اس میں اترتا چلا گیا۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو جو علم عطا کیا گیا وہ قرآن پاک میں بھی موجود ہے، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے اپنی امت کے لیے آشکار کر دیا ہے۔ چھپایا نہیں۔ قرآن پاک میں ہے کہ ہم نے قرآن کو سمجھنا آسان کر دیا، ہے کوئی سمجھنے والا۔ لیکن آج کے مسلمان نے قرآن کو سمجھنے پر توجہ ہی نہیں دی۔

قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ ہم نے زمین اور آسمانوں کو تمہارے لئے مسخر کر دیا ہے۔ زمین کے اندر جو کچھ بھی موجود ہے وہ مسخر کر دیا گیا ہے۔ اب زمین کے اندر کیا ہے۔ معدنیات ہیں، یورینیم ہے، ہیلیم اور ہائیڈروجن گیسز ہیں۔ اب جب انسانوں نے زمین پر تفکر کیا تو یورینیم کو تلاش کرلیا اور ایٹم بم بن گیا۔ انسان نے لوہے کے اندر تفکر کیا تو ٹرین بن گئی۔ انسان نے درختوں کے اوپر غور کیا تو فرنیچر اور دروازے بن گئے۔ انسان نے مزید دھاتوں پر غور کیا، سونا مل گیا، چاندی مل گئی اور مزید غور کیا تو پیٹرول نکل آیا۔ اس میں کوئی شرط نہیں ہے کہ کوئی ایک خاص قوم ہی اللہ کی نشانیوں پر غور کرے گی تو وہی مخصوص قوم فائدہ اٹھائے گی۔ قرآن پاک میں کسی کا نام نہیں آتا۔ قرآن کریم پوری نوع انسانی کیلئے ہے۔

قرآن پاک میں ہے کہ قرآن کو سمجھنا ہم نے آسان کر دیا ہے۔ جو سمجھنا چاہے اسے سمجھ لے۔ اللہ تعالیٰ ہمارا ہے رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہمارے ہیں، قرآن ہمارا ہے اور فائدہ کون اٹھا رہا ہے.....؟ غیر مسلم فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ جس قوم کے پاس علم کا خزانہ ہو، جس قوم کے پاس تسخیر کائنات کی دستاویز ہو لیکن وہ قوم غیروں کی غلام ہو، بچے کھچے ہوئے نوالے نگلنے والی ہو اور ان کی زندگی سود کے پیسوں پر گزر رہی ہو۔ کیا وہ قوم معزز ہو سکتی ہے.....؟ مسلمانوں کو اتنا بھی خیال نہیں آتا کہ ان کے اسلاف نے جو ترقی کی اور جو سائنسی ایجادات کی تھیں وہ غیر مسلم اپنے نام سے متعارف کرا رہے ہیں اور مسلمان قوم مجبور و بے بس بنی ہوئی بے بسی کی زندگی گزار رہی ہے۔ انتہا یہ ہے کہ علم بھی اس کے پاس نہیں ہے۔ وہ غیر مسلم اقوام کی بھکاری بنی ہوئی ہے۔ کیا مسلمانوں کے پاس دماغ نہیں ہے.....؟ ٹیکنالوجی نہیں ہے.....؟ لوہا نہیں ہے.....؟ مسلمانوں کے پاس کیا نہیں ہے.....؟ ان کے پاس تسخیر کائنات سے متعلق دستاویز موجود ہے۔ وہ کبھی اس کو کھول کر نہیں دیکھتے۔ بس اسی میں خوش ہیں کہ باہر سے ٹیلیفون، ٹی وی آگیا ہے اسے استعمال کر لیں۔ باہر سے کوئی ٹیکنالوجی آجائے تو اسے استعمال کر لیں اور لیب بنالیں۔ وہاں سے علم طب آجائے تو آدمی ڈاکٹر بن جائے، وہاں سے انجینئرنگ آجائے تو آدمی انجینئر بن جائے۔ ہم اسی بات پر مطمئن ہو کر بیٹھ گئے کہ ہم تو مسلمان اور اللہ کی محبوب قوم ہیں۔ قرآن پاک میں ہے جب کوئی قوم اپنی تبدیلی نہیں چاہتی ہم اسے اس کے حال پر چھوڑ دیتے ہیں۔ دور جدید کی چکا چوند میں انسان بالکل برباد ہو چکا ہے۔ آپ غور فرمائیں ہر آدمی وحشت میں مبتلا ہے۔ ہر آدمی خوف میں مبتلا ہے۔

یہاں ایٹم بم بن گیا ہے، وہاں میزائل بن گیا ہے۔

اس ترقی کے پس پردہ ایک قوم یہ چاہتی ہے کہ ساری دنیا پر اس کا اقتدار قائم ہو جائے۔ الٰہی احکامات کا اقتدار قائم نہ رہے۔ خوف کا عجیب عالم ہے۔ ساری نوع انسانی خوف میں مبتلا ہے۔ جن لوگوں کی ذمہ داری ہے کہ اللہ تعالیٰ کے احکامات کے مطابق قائم کریں وہ نہ اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہیں اور نہ ہی قرآن کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔ موجودہ دور کی کوئی ترقی ایسی نہیں ہے جو اللہ تعالیٰ کی تخلیق کردہ وسائل کے بغیر عمل میں آگئی ہو۔ اللہ تعالیٰ نے زمین میں وسائل پھیلائے ہیں ان وسائل میں رد و بدل کر کے اور ان وسائل میں غور و فکر کر کے نئی نئی ایجادات کی جاتی ہیں۔

تو مسلمان کیوں ان وسائل میں غور و فکر کر کے نئی نئی ایجادات نہیں کرتا۔

دور جدید کے علوم میں جہاں انسانی شعور بالغ ہوا ہے، دور جدید کے علوم سے جہاں انسان کو اس بات کا احساس ہوا ہے کہ انسان ایک ایسا روبوٹ ہے جس کے اندر اللہ کی صفات بھری ہوئی ہے وہاں انسان مایوس بھی ہوا ہے۔

کیا کوئی انسان اس بات سے انکار کر سکتا ہے کہ دور جدید کی ترقی کے بعد صحت اچھی ہوئی ہے یا بری ہو گئی ہے۔ بیماریاں بڑھی ہیں یا کم ہو گئی ہیں۔ دور جدید کی ترقی میں جو آرام و آسائش ہمیں مہیا ہوئے ہیں ان سے ہماری نگاہ تیز ہو گئی ہے یا چشمے لگ گئے ہیں۔

پرانے وقتوں میں اسی نوے سال کی عمر میں چشمے کو

بقیہ صفحہ 180 پر ملاحظہ کیجیے

انسان کی زندگی میں دو رخ برسرِ عمل ہیں۔ ایک رخ زندگی کا اعلیٰ رخ ہے اور دوسرا رخ زندگی کا اسفل رخ ہے۔

زمان متواتر کا لمحہ جسم ہے اور زمان غیر متواتر کا لمحہ اس جسم کے احساسات کے شواہد کی تفصیلی فلم ہے۔ زمان غیر متواتر کا لمحہ ہر وقت ہماری روح کے بالمقابل رہتا ہے لیکن ہمارا ذہن اس طرف نہیں جاتا یہی وجہ ہے کہ وہ ہمارے لیے غیب ہے۔

قانون یہ ہے کہ جب ہم کسی شے کو دیکھتے ہیں تو غیر متواتر لمحہ درمیانی فاصلے کو ہماری لاعلمی میں اس طرح ناپ لیتا ہے کہ شے کی روشنی ذہن سے ہوا بھر الگ رہتی ہے اور نہ ذہن کی سطح میں داخل ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم شے کو دیکھ سکتے ہیں۔

ذہن شے سے ہوا بھر الگ رہے یا ہوا بھر شے میں داخل ہو جائے تو ہم شے کو نہیں دیکھ سکتے۔ شے کی روشنی نہ تو ذہن سے ہوا بھر الگ رہی اور نہ ذہن میں داخل ہوئی۔ اگر شے کی روشنی ذہن میں داخل ہو جائے تو غیر متواتر زمان غیر متواتر نہیں رہے گا اور اگر شے کی روشنی ہوا بھر شے کے اندر ہو جائے تو زمان متواتر نہیں رہے گا۔ اور شے کا وجود زیرِ بحث نہیں آئے گا۔

اس کی مثال خواب دیکھنا ہے خواب دیکھنے والا دس سال بعد کے واقعات اچانک دیکھنے لگتا ہے۔ حالانکہ دس سال کے درمیانی وقفے اس کے سامنے سے نہیں گزرے

کتاب لوح وقلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شایع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تا کہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات وخواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔

سلسلۂ عظیمیہ کی تعلیمات

بارھواں حصہ

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کا ماخذ... قرآن پاک:

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات کے موضوع پر ان لیکچرز کے مقاصد میں اللہ تعالیٰ کے کلام قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کرنا شامل ہے۔ اس مقصد کے لیے ان کلاسز میں ہم قرآن پاک کی سورۃ رعد میں بیان کردہ مختلف نکات پر غور و فکر کررہے ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات میں جن نکات پر زیادہ زور دیا جاتا ہے وہ تقریباً سب سورۂ رعد میں موجود ہیں۔

قرآن ہدایت کا سرچشمہ ہے اور قرآن کی ہر آیت خواہ وہ مختصر ہے یا طویل.... ہمیں غور و فکر کرنا ہے۔ اس کی شان نزول پر غور کرنا ہے۔ اس میں موجود اللہ تعالیٰ کے پیغام کے مختلف پہلوؤں پر غور کرنا ہے اور اس کے ساتھ اس کلام کی جو نورانیت ہے اس سے بھی اپنے وجود کو منور کرنے کی کوشش کرنا ہے۔

پاکستان اور دنیا کے مختلف ممالک میں مقیم سلسلہ عظیمیہ کے اراکین نے اس کلاس کے توسط سے سورۃ الرعد پر غور و فکر شروع کیا، اس حوالے سے تفکر کرنے والے کچھ اراکین کی گفتگو کو summrise کرکے جائزہ لیا جائے تو واضح ہوتا ہے کہ اس علمی activity سے الحمدللہ اراکین سلسلہ عظیمیہ کو بہت فائدہ ہورہا ہے۔

ان کلاسز کے چند شرکاء نے بتایا کہ جب انہوں نے سورۂ رعد میں غور و فکر شروع کیا تو انہیں ایسا محسوس ہوا کہ

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و مزکّی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف توجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں' قلندر شعور اکیڈمی کے زیرِ اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہورہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زاید شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی تلخیص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

جبکہ زمان متواتر میں دس سال بعد کے واقعات کو دیکھنے کے لیے ہمیں دس سال کے وقفوں سے گزرنا پڑتا ہے۔ زمان غیر متواتر میں کائناتی حوادث کو ناپنے کے لیے تمام پیمانے موجود ہیں جس میں ماضی حال کو بغیر ترتیب کے ناپا جاتا ہے۔ رویا یا خیال میں ہم ایسے زمانے کو واپس لاسکتے ہیں جو ہزاروں سال پہلے گزر چکا ہے۔

جب ہم ایسے شخص کو دیکھتے ہیں جس کو پچیس سال پہلے دیکھا تھا تو ہمیں گزشتہ پچیس سال کے واقعات یاد کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ ہم اس شخص کو دیکھنے کے بعد پچیس سال کی لپٹی ہوئی فلم کو محسوس کرلیتے ہیں۔ پچیس سال کا وقفہ زمانہ غیر متواتر میں ریکارڈ ہے۔ جب غیر متواتر کا ریکارڈ متحرک ہوا تو ہمارے ذہن نے اس کی پچیس سالہ شخصیت کو واپس لانے کے لیے تمام وقفوں کو حذف کردیا۔ بالالفاظ دیگر ہمارا ذہن غیر متواتر کے اس دائرے میں دیکھنے کے قابل ہوگیا جس دائرے میں مذکورہ انسانی شخصیت محفوظ ہے۔

حضور قلندر بابا اولیاءؒ تمثیلی انداز میں فرماتے ہیں:

ہم جب زینے سے اترتے ہیں تو زینے کی سیڑھیوں کا ناپ جو پہلے سے زمان غیر متواتر میں ریکارڈ ہے ہمارے قدموں کی صحیح راہنمائی کرتا ہے۔ اس لیے زینہ اترنے میں شعوری طور پر سوچنا نہیں پڑتا کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ قدم ڈگمگا جاتا ہے تو ہم گر پڑتے ہیں۔ یہ اس لیے ہوتا ہے کہ کسی وجہ سے ہمارا ذہن غیر متواتر سے ہٹ جاتا ہے وہ رہنمائی جو غیر متواتر کررہا ہے، زمان متواتر کے ہاتھوں میں آجاتی ہے جس کے سبب قدم غلطی کر جاتے ہیں اور آدمی گر جاتا ہے۔ زینے کا ناپ زمان متواتر میں ریکارڈ نہیں ہوتا۔ غیر متواتر میں ریکارڈ ہے۔

کائناتی فکر:

ابدال حق، ممثل کائنات حضور قلندر بابا اولیاءؒ اپنی کتاب لوح و قلم میں فرماتے ہیں:

فکر انسانی کی تین طرزیں ہیں۔ فکر انسانی کی پہلی طرز یہ ہے کہ وہ نوع انسانی کی حیثیت سے انفرادی طور پر انسان کے اندر پیدا ہونے والے تقاضوں کو صحیح طور پر استعمال کرتا ہے۔ جب نوع انسانی کا کوئی فرد صحیح طرزوں میں تقاضوں کو استعمال کرتا ہے تو اس کی ہر طرز نوع انسانی کے لیے اخلاص کا جذبہ ہوتی ہے جب کسی فرد کے اندر نوع انسانی کے لیے خلوص کا جذبہ کارفرما ہوتا ہے تو وہ ایسے مقام تک پہنچ جاتا ہے جہاں اس کی فکر انفرادی تقاضوں سے ہٹ کر پوری نوعی تقاضوں کو سمجھنے اور محسوس کرنے لگتی ہے اور نوع انسانی کا فرد انفرادی حیثیت سے نکل کر اجتماعی حیثیت میں داخل ہوجاتا ہے۔ اس کی سوچ اور اس کے اندر پیدا ہونے والے تقاضے صرف اپنی ذات تک محدود نہیں رہتے بلکہ پوری نوع کو محیط ہوجاتے ہیں۔ انفرادی سوچ نوعی بن جاتی ہے۔ جب کسی فرد کے اندر نوع انسانی کے مجموعی تقاضوں کو سمجھنے اور محسوس کرنے کی صلاحیت بیدار ہوجاتی ہے تو فکر ایسی وسعتوں میں داکل ہوجاتی ہے جہاں نوعی تقاضوں سے گزر کر کائنات کے مجموعی تقاضے اس پر منکشف ہونے لگتے ہیں۔

پہلی فکر........ انفرادی سوچ یا انفرادی طرز فکر

دوسری فکر........ نوعی سوچ یا نوعی طرز فکر

تیسری فکر........ کائناتی سوچ یا کائناتی طرز فکر

جب فرد کی سوچ انفرادی سوچ نہیں رہتی تو فرد پر کائنات کے رموز آشکار ہوجاتے ہیں۔ تین طرز فکر سے گزرنے کے بعد چوتھی طرز فکر میں داخل ہونے والا بندہ معرفت الٰہی حاصل کرلیتا ہے۔

لوح محفوظ کے قانون کی رو سے ہم یک آن لمحے

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

جیسے وہ پہلی مرتبہ یہ سورۃ پڑھ رہے ہیں حالانکہ اس سے پہلے کئی مرتبہ تلاوت قرآن پاک کے ساتھ ساتھ سورۃ رعد کی تلاوت بھی کی تھی اور اس کے معنی بھی پڑھے تھے۔ اس مرتبہ جب سورۃ رعد کی تلاوت شروع کی اور اس کے معنی میں غور فکر شروع کیا تو ایسا محسوس ہوا کہ جیسے یہ سورۃ ہم سے ہم کلام ہے اور ہم پر اس کے معنی واضح ہو رہے ہیں۔

اس organize اسٹڈی کے ذریعے بہت اچھے نتائج سامنے آرہے ہیں۔ اس کی وجہ سے ذہن میں وسعت اور سوچ میں گہرائی آرہی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی قدرت اور اللہ تعالیٰ کی مرضی ومشیت کو سمجھنے میں مدد مل رہی ہے۔

ان کلاسز کے ذریعے اراکین سلسلہ عظیمیہ کی روحانی تربیت اور اراکین کا ذہنی ارتقاء بھی ہمارے پیش نظر ہے۔

روحانی علوم کا حصول:

ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے عظیمی بہنیں اور بھائی روحانی علوم کے حصول کے لیے اور شعوری ولاشعوری استعداد میں اضافے کے لیے خود کو تیار کرسکیں۔

روحانی سفر پر چلنے کے لیے اور ایک روحانی طرزِ فکر والا بندہ بننے کے لیے اور اس لاشعوری استعداد میں اضافے کے لیے ہمیں تزکیہ نفس کا اہتمام کرنا ہوگا۔

قرآنی آیات میں انوار و تجلیات پوشیدہ ہیں، اللہ کے ذکر میں انوار و تجلیات پوشیدہ ہیں، تزکیہ کے ذریعے اپنے قلب کو ان انوار کو ریسیو کرنے کے اور اسٹور کے قابل بنانا ہے۔

آیئے اس موقع پر ایک مسنون دعا مانگیں:

اللّٰهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نورا . وَفِي لِسانِي نورا. وَاجْعَلْ فِي سَمْعِي نورا. وَاجْعَلْ فِي بَصَرِي نورا. وَاجْعَلْ مِنْ خَلْفِي نورا. وَمِنْ أَمامِي نورا. وَاجْعَلْ مِنْ فَوْقِي نورا . وَمِنْ تَحْتِي نورا. اللّٰهُمَّ أَعْطِنِي نورا

ترجمہ: "اے اللہ میرے دل میں نور عطا کر۔ میری زبان میں نور عطا کر۔ میرے کانوں میں نور عطا کر۔ میری آنکھوں میں نور عطا کر۔ میرے پیچھے میرے آگے نور کر۔ میرے اوپر اور میرے نیچے نور کر۔ اے اللہ مجھے نور عطا فرمادے۔

(بخاری و مسلم)

شعوری اور لاشعوری استعداد میں اضافہ کیسے ہو؟

شعوری استعداد میں اضافہ کیسے ہو؟ یا انسان کا علمی اور ذہنی ارتقاء کیسے ہو۔

یہ نسبتاً آسان کام ہے۔ اس کام کے لیے مطالعہ کی ضرورت پڑتی ہے۔ کتابیں پڑھیں۔ منتخب موضوعات کو ایک systamatic way میں ترتیب دیں۔ پڑھی گئی کتابوں کو سمجھیں۔ اس سے آپ کے علم میں، آگہی میں اضافہ ہوگا۔ آج کل کتابوں کے ساتھ ساتھ انٹرنیٹ کا بھی استعمال ہورہا ہے اس سے بھی آگہی کے مراحل طے ہو رہے ہیں۔ کتابیں ہوں، انٹرنیٹ ہو، استاد ہو یا آپ معاشرے سے اور اپنے تجربات سے سیکھ رہے ہوں یہ سب آپ کے علم میں، شعور میں اور شعوری استعداد میں اضافہ کا ذریعہ بنتے ہیں۔

لاشعوری استعداد میں اضافہ اور تزکیہ نفس کے مراحل محض کتابوں سے طے نہیں ہوسکتے۔

لاشعوری استعداد میں اضافہ کے لئے اور تزکیہ نفس کے لئے مرشد کریم کی ہدایت کے مطابق مختلف روحانی مشقیں بھی کرنا ہوں گی اور ذاتی اصلاح کا اہتمام بھی کرنا ہوگا۔ واضح رہے کہ صرف مشقیں کرنا کافی نہیں ہے۔ مشقیں کرنے میں بھی ہمیں ایک اہم بات سمجھ لینا چاہیئے۔ جیسے یاحی یاقیوم کا ورد ہو یا اللہ یارحمٰن یارحیم کا ورد ہو تو بعض طالبعلموں نے بتایا کہ انھوں نے 3125 مرتبہ جب شروع میں پڑھنا شروع کیا تو پہلے دن سوا گھنٹہ لگا، دوسرے دن ایک گھنٹہ، دو تین دن، پھر تو 45 منٹ میں مکمل ہوگیا۔

سمجھنا یہ ہے کہ یہ گنتی پوری کرنے کی کوئی ایکسر سائز نہیں کروائی جارہی کہ گنتی پوری کرلی یا کتنی جلدی پوری کرلی۔

ہمیں ان اسماء کو بہت ادب سے پڑھنا ہے... پورے اہتمام کے ساتھ پڑھنا ہے اور اس کے تاثرات اپنے اوپر مرتب ہونے دینے ہیں۔

مثال ہے تو ناقص لیکن سمجھنے میں آسانی کے لیے یہ بات کی جارہی ہے کہ ٹیلی ویژن پہ کوئی عکس آتا ہے اور گزر جاتا ہے۔ ہم دیکھتے تو ہیں لیکن وہ عکس ہمارے ذہن پر نقش نہیں ہوپاتا۔

ایک صورت یہ بھی ہے کہ جب ویڈیو کیمرہ سے ویڈیو بنائی جارہی ہو تو ویڈیو کیمرہ تیز چلا دیا جائے یا سب کے سامنے سے گھما دیا جائے یا ذرا ٹھہر ٹھہر کر کیمرہ move کیا جائے اور سب کو cover کرلیا جائے۔ Cover تو اس وقت بھی تمام لوگ ہو جاتے ہیں جب کیمرہ تیز تیز گھمایا جاتا ہے لیکن اس دوران وہاں موجود لوگ پوری طرح سے کیمرے کی گرفت میں نہیں آتے یا پوری طرح سے capture نہیں ہوتے۔ اسی طرح سے جو کچھ ہم دیکھ رہے ہوتے ہیں اس میں سے بہت کچھ ذہن میں نقش نہیں ہوپاتا۔

حضور قلندر بابا اولیاء نے کتاب لوح و قلم میں اس بات کو ایک مثال سے بیان فرمایا ہے:

بیداری میں کئے ہوئے کئی کام ایسے ہوتے ہیں جو ہمارے ذہنوں میں محفوظ نہیں رہتے مثال کے طور پر آپ اپنے گھر سے اپنے دفتر یا دکان یا اسکول آتے ہیں اور راستے میں آپ بس میں ہوتے ہیں، موٹر سائیکل پر ہوتے ہیں، کار میں ہوتے ہیں یا پیدل ہوتے ہیں راستے میں بہت ساری چیزیں آپ دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ لیکن آپ سے پوچھا جائے کہ آپ نے کیا دیکھا تو اگر کوئی بہت خاص واقعہ ہوا ہوگا تو آپ اس کے بارے میں بتا دیتے ہیں لیکن ہر دیکھی ہوئی چیز آپ کے ذہن میں نقش نہیں ہوتی اس لئے کہ وہ ہم سرسری دیکھتے ہوئے جارہے ہوتے ہیں۔

اسی طرح ہم جب اللہ کے کلام کا، اسماء کا ورد کرتے ہیں یہ بھی اگر تیز رفتاری سے پڑھ لیں گے تو یوں سمجھیں کہ یہ ہمارے اندر نقش نہیں ہوگا یا یہ کہ اس کے وسیع تر اثرات ہمارے ذہن کا اور ہمارے وجود کا حصہ نہیں بنیں گے۔

آپ کو جو کچھ بتایا جائے اس کا ورد اس طرح کرنا ہے کہ اس کے تاثرات ہم اپنے وجود میں جذب کرسکیں۔

جو ورد کرنا ہے یہ بڑے اطمینان سے کرنا ہے۔ ٹھہر ٹھہر کر کرنا ہے اسی طرح سے نماز (صلوٰۃ) کا معاملہ ہے، جب صلوٰۃ قائم کریں جب نیت کے بعد اللہ اکبر کہہ کر ثناء پڑھیں۔ سورۃ فاتحہ پڑھیں قرآن کی کوئی اور سورۃ پڑھیں تو بہت اطمینان سے ٹھہر ٹھہر کر سمجھ کر پڑھیں۔ رکوع میں جائیں تو بہت اطمینان سے اللہ کی تعریف سبحان ربی العظیم پڑھیں۔

اس دوران کوئی جلدی نہیں ہونی چاہئے۔ نماز میں جلدی کرکے ہم کتنے منٹ بچالیں گے اور ان منٹوں کا کیا کریں گے...؟ جو جس چیز کا حق ہے اس کے مطابق وہ کام کیا جائے ہر عمل کا اپنا ایک حق ہوتا ہے ہر عمل کا حق اس عمل کو دیا جائے۔

ان کلاسز سے ہماری ایک کوشش آپ کی شخصیت بنانا بھی ہے۔ ہم اراکین سلسلہ کی شخصیت کی اعلیٰ بنیادوں

پر تعمیر کرنا چاہتے ہیں۔

ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے ہر عظیمی بہن بھائی کی پرسنیلٹی ڈیولیپ ہو اور وہ ایک اچھی شخصیت بنے۔ یہ کام one sided نہیں ہو سکتا مگر اس کے لئے ہمیں آپ کا cooperation درکار ہے۔ کوئی استاد اپنے شاگرد کی شخصیت کو بنانے کے لیے اکیلا جتنی بھی کوشش کرے جب تک شاگرد کی طرف سے رضامندی اور سپردگی submission نہیں آئے گی تو شدید خواہش اور پوری محنت کے باوجود استاد کو کامیابی نہیں ہوگی۔

مرشد کریم ہم سب کے لئے بہت زیادہ فکر مند ہیں، ان کی بہت زیادہ تمنا اور خواہش ہے کہ عظیمی بچوں کی شخصیت روحانی طور پر بھی بنے اور دنیاوی طور پر بھی آپ کی personality developed ہو۔

آپ کا تزکیہ نفس بھی ہو اور آپ کی روحانی صلاحیتوں میں بھی اضافہ ہو۔ اس کے لیے مرشد کریم کی ہدایات کے مطابق مختلف روحانی مشقوں کو ٹھیک طرح کرنے کی اور اپنی ذاتی اصلاح کی ضرورت ہے۔

(جاری ہے)

❖

بقیہ: خطباتِ عظیمی

کوئی نہیں جانتا تھا۔ اب دس بارہ سال کے بچوں کو چشمے لگ گئے ہیں۔ دور جدید کی ترقی بلاشبہ ترقی ہے۔ بلاشبہ نوع انسان کا کمال ہے۔ بلاشبہ انسان نے جدوجہد اور تفکر سے اللہ تعالیٰ کی نشانیوں کو ایک نیا رنگ اور روپ دیا ہے لیکن دور جدید کی ترقی میں ایک بنیادی خرابی ہے کہ ہر جدید ترقی کے پیچھے مادیت کارفرما ہے۔

ایک روحانی اور سادی آدمی میں بنیادی فرق یہی ہے کہ اگر ایک روحانی آدمی کوئی علم سیکھتا یا سکھاتا ہے اور کوئی ایجادات کرتا ہے تو اس کے پس پردہ نیت دنیا نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ ہوتا ہے۔ دور جدید میں جو چیز آپ کو ملتی ہے اس کے پیچھے اللہ نہیں ہوتا۔ حرص، لالچ اور پیسہ ہوتا ہے لیکن اگر کوئی روحانی آدمی کوئی بات بتاتا ہے، اگر کوئی بات سمجھتا ہے، اگر کوئی بات اور علم سیکھتا ہے تو اس کے پیچھے دنیا نہیں اللہ تعالیٰ ہوتا ہے۔

❖

ربع صدی پہلے

ستمبر 1988ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں غزوات سرکار دوعالم ﷺ، سب سے بڑا سپہ سالار ﷺ، حق وباطل کے درمیان پہلا معرکہ، اخلاقِ نبویؐ اور میدان جنگ، آخری حملہ، ایک نامور کمانڈر، کمسن سپہ سالار، عسکری سائنس میں مسلمانوں کا حصہ، مسلمان اور عسکری جغرافیہ، جنرل طارق میدان جنگ کے نفسیاتی پہلو، پاکستانی ایٹم کے دس سال، پاک بھارت جنگ پہلا شہید، جنرل محمد ضیاء الحق کی علمی دوستی، برطانیہ میں گزاری ہوئی عید، اکثر سانپ بے ضرر ہوتے ہیں، اندھیری رات میں کہکشاں، آدابِ زندگی، حضرت فاطمۃ الزہرہؓ کا جہیز، میری امی، اسلامی خواتین اور عسکری خدمات، شیشہ کا مسیحا، گردن خوبصورت بنائیں، نانی اماں کی پٹاری، انسانی گردے، شکار سے توبہ، جبکہ سلسلہ وار مضامین میں نورِ الٰہی، نورِ نبوت، آواز دوست، مراقبہ کی اقسام، محفل مراقبہ آپ کے مسائل اور دھند شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب تحریر "شہیدوں کا لہو" قارئین کے ذوق کے لیے پیش کی جارہی ہے۔

شہیدوں کا لہو

(احمد ندیم قاسمی)

شہیدوں کا لہو وہ نور ہے جس کی تجلّی سے
اسی کی تابشوں سے، آسمان فکر و دانش پر
شہیدوں کا لہو وہ پھول ہے، جس کے تعطّر سے
اسی کے رنگ سے یوں زندگی کا حسن بڑھتا ہے
شہیدوں کا لہو وہ نقش ہے انساں کی غیرت کا
مشیت کو بھلی لگتی ہے جب یہ شان مرنے کی
شہیدوں کا لہو وہ درد ہے جس کی چمک، دل میں
انہی چیزوں، انہی یادوں سے بنتی ہیں وہ تصویریں
شہیدوں کا لہو وہ، آسماں ہے جس کے سائے میں
اسی کی وسعتوں میں وہ ستارے رقص کرتے ہیں

یقیں افراد کے، نسلوں کے مستقبل سنورتے ہیں
نئی صبحتیں بکھرتی ہیں نئے سورج ابھرتے ہیں
چمن کھلتے ہیں ذہنوں میں، امنگوں میں، خیالوں میں
جوانی جس طرح شمعیں جلا دیتی ہے گالوں میں
جسے دنیا جہادِ حریت کا نام دیتی ہے
تو پوری قسم کو اس نقش کا انعام دیتی ہے
کئی چہرے بناتی ہے، کئی یادیں اگاتی ہے
کہ جن سے قسم اپنا قصرِ مستقبل سجاتی ہے
سنور جاتی ہیں تاریخیں، نکھر جاتی ہیں تہذیبیں
کہ جن کو توڑ سکتی ہیں نہ تعبیریں، نہ تادیبیں

یہ ہے پاکستان

ایک جنت نظیر وادی
نتھیا گلی

پہاڑوں کے دامن میں شاہ بلوط اور صنوبر کے درختوں کی بھینی بھینی خوشبوؤں سے بھرپور، تندو تیز جانفزا تازہ معطر اور ٹھنڈی ہواؤں سے مزین، مری اور ایبٹ آباد سے برابر فاصلے پر واقع صوبہ خیبر پختون خواہ کا گرمائی دارالحکومت، نتھیا گلی رومان سے پرشاموں اور تاریخی راتوں کے لیے پاکستان کا تیزی سے ترقی کرنے والا مقبول عام ہل اسٹیشن بنتا جارہا ہے۔ یہ فطری حسن کا حیرت کدہ، جاں افزا موسم، پرسکون رہائش گاہوں اور پر جوش ایڈونچر کا گڑھ ہے۔

نتھیا گلی کی خشبوں سے رچی بسی فضاؤں اور ہواؤں کی مست خرامیاں سرسبز و شاداب، بلندی سے گزرتی گنگناتی سیٹیاں بجاتی مسرت آمیز شادماں ہوائیں اسے دیگر سیاحتی مقامات سے منفرد بناتی ہیں، یہاں گھڑ سواری کے راستے، کوہ نوری کے لیے بنے قدرتی ٹریک گھنے جنگل کے بیچوں بیچ پگڈنڈیوں کی بدولت یہ سکون اور دلفریب مقام کا رتبہ اختیار کرتا جارہا ہے۔

مری سے گزر کر صوبہ خیبر پختون خواہ کے گرمائی شہر نتھیا گلی پہنچنے کے لیے شام سے قبل مری سے بس سروس اور سوزوکی کیری با آسانی دستیاب ہوتے ہیں نتھیا گلی (درہ) سے قبل آنے والے مختلف کم بلند درّے (گلیات) دنیا میں مرطوب پہاڑوں میں خوبصورت ترین جگہوں میں شمار ہوتے ہیں۔

صوبے خیبر پختون خواہ اور پنجاب کے سیاحتی مقامات کے لیے دو راستے جاتے ہیں یہاں سے دائیں طرف جھیکا گلی اور چھ کلومیٹر دور گالف کورس اور دیدہ زیب پارک کے لیے مقبول عام بھوربن کا راستہ ہے جبکہ نتھیا گلی جانے کے لیے ہمیں بائیں طرف جانا ہو گا۔

سب سے پہلے آنے والا مقام باڑیاں صوبہ خیبر پختون خواہ اور پنجاب کے درمیان واقع ہے۔ خیرہ گلی سے چار کلومیٹر آگے 8400 فٹ بلند چھاگلہ گلی اور تھوڑا مزید آگے واقع گلہڑہ گلی سے گزر کر قدیم چھاؤنی کالا باغ پہنچتے ہیں۔ اس کے نواح میں ڈونگا گلی بہت خوبصورت مقام ہے۔ کالا باغ کی خوشنما سرسبز مخملی ڈھلوانوں پر صحت مند فربہ جسم بندر خوراک کی تلاش میں ادھر ادھر گھومتے دکھائی دیتے ہیں۔

گلی میں مزید دو سڑکیں جنم لیتی ہیں دائیں طرف جانے والی سڑک ہمیں پاکستان کی پہلی چیئر لفٹ کے مرکز ایوبیہ اور خانس پور لے جاتی ہے۔

چھاگلہ گلی سے مکش پوری کے دامن میں واقع مری سے تیرہ کلو میٹر دور حسین ہوٹلوں اور ایوبیہ پائپ لائن ٹریک کے لیے معروف جگہ ڈونگا گلی واقعہ ہے۔ یہاں سے نتھیا گلی صرف پانچ کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ ڈونگا گلی سے ایوبیہ تقریباً سات کلومیٹر کا راستہ دلفریب نظاروں سے بھرپور ہے۔

ایبٹ آباد سے بھی نتھیا گلی بذریعہ بس یا کوسٹر بآسانی آیا جاسکتا ہے۔ ٹھنڈیانی سے براستہ میراں جانی چودہ تا سولہ گھنٹے کا پیدل سفر آپ کو نتھیا گلی پہنچا دیتا ہے نیز ڈونگا گلی سے بھی آپ نتھیا گلی تک پیدل جنگل کے بیچوں بیچ گزر کر جاسکتے ہیں۔

ایبٹ آباد سے نتھیا گلی تک اکتیس کلومیٹر سفر رنگوں کی ہنگامہ خیزی میں ہی گزر جاتا ہے دو رویہ بین الاقوامی معیار کی سڑک کی تعمیر کے بعد گزشتہ چند سالوں سے سیاحوں کی ایک بڑی تعداد نتھیا گلی کی سیر سے لطف اندوز

ہوتی آرہی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں نئے اور معیاری ہوٹل کھل گئے ہیں۔

یہاں پہاڑی راستوں پر سرسبز قد آور صنوبر کائل، پڑتل اور دیودار کے درختوں کے درمیان چہل قدمی اور قوس قزح کے ہر رنگ کے پھولوں کے درمیان میں سے گزرتا جنگلی گلابوں کی بھینی بھینی خوشبوؤں سے اپنے دماغ و روح کو معطر کرنا پرسکون لگتا ہے۔

یہاں پہاڑی کی بلندیوں سے کوہستان اور کشمیر کے برف میں مستور پہاڑ ایک دلفریب منظر پیش کرتے ہیں نتھیا گلی کا غروب آفتاب مبہوت کن نظارہ پیش کرتا ہے۔

یہاں کی رہائشی سہولیات میں پاک فوج ریسٹ ہاؤس، پولیس ریسٹ ہاؤس، ٹیلی فون، ڈاک خانہ، محکمہ جنگلات، محکمہ تعمیرات کے ریسٹ ہاؤسز کے ساتھ ساتھ نتھیا گلی میں میراں جانی ہاؤس، پنجاب ہاؤس، بلوچستان ہاؤس، کشمیر ہاؤس، ہمالیہ ہاؤس اور وینٹر ہاؤس وغیرہ اہم ہیں۔

سیاحوں کی دلچسپی کا باعث قدیم طرز تعمیر کے بلند قامت لکڑی کے بنے ہوئے نتھیا گلی کے تاریخی چرچ کے عین سامنے اجلے اجلے سبزہ زار پر مشتمل وسیع و عریض پارک بچوں کی نت نئی دلچسپیوں اور میں گھنے جنگلات کی وجہ سے بہت مقبول ہے۔

نتھیا گلی کا دوسرا چلڈرن پارک ایبٹ آباد روڈ کے دائیں جانب پہاڑ کی بلندی پر سینکڑوں سیڑھیاں چڑھ کر تین چھوٹے چھوٹے سرسبز قطعات پر مشتمل ہے۔ قریب

ہی کئی ریسٹ ہاؤس سیاحوں کو دعوت نظارہ اور قیام دے رہے ہیں۔

نتھیا گلی اور چھانگلہ کے پہاڑوں میں تینتیس مربع کلومیٹر کے رقبہ پر پھیلا ہوا، باگن، بکوٹ کہو اور دروازہ کے درختوں سے لبریز 1984ء میں قائم شدہ اور 1998ء میں توسیع کردہ ایوبیہ نیشنل پارک بھی اپنے جلوے دکھا رہا ہے۔ نتھیا گلی میں قدرتی مناظر، نباتات، جمادات و حیوانات کے تحفظ کا شعور سیاحوں میں مسلسل فروغ پا رہا ہے۔ دور نزدیک سے ماہرین حیوانات و نباتات پہاڑی و قدرتی ماحول پر تعلیم و تحقیق کے لیے یہاں کا رخ کرتے ہیں۔ اس سفر کے دوران آپ ایوبیہ نیشنل پارک میں ٹکٹ لے کر داخل ہوسکتے ہیں۔ پہاڑوں میں تنہا سفر کرنا، درختوں پر لگی چھوٹی چھوٹی تختیوں پر سے پہاڑی درختوں کے متعلق معلومات کا حصول جنگلی حیات کے متعلق آگاہی، سائبانوں تلے ستانا اور نکش پری کا دور سے نظارہ ایوبیہ نیشنل پارک کی لازمی سرگرمیاں ہیں۔ یہ راستہ بالکل مسطح ہے۔

ایک ادھیڑ عمر یا کم ہمت انسان بھی باآسانی یہ ٹریک کرسکتا ہے۔

نتھیا گلی اور گلیات کے علاقے میں سب سے بلند مقام، سرسبز ڈھلوانوں والی میراں جانی (سطح سمندر سے 9797 فٹ) کی چوٹی پر سے دھند نہ ہونے کی صورت میں ایبٹ آباد، ٹھنڈیانی اور مری کے پہاڑی علاقے واضح دکھائی دیتے ہیں۔ اگرچہ صوبہ پنجاب کا سب سے مقبول سیاحتی مقام مری اور صوبہ خیبر پختون خواہ کا معروف عام سیاحتی مقام نتھیا گلی اپنی خوشحالی موسم طرز رہائش اور تعمیر کے اعتبار سے بہت مماثلت رکھتے ہیں لیکن مری جہاں انسانی سرگرمی اور بازاروں میں رش رہتا ہے، کے برعکس نتھیا گلی کم رش اور تھوڑا سا دور ہونے کی وجہ سے پرسکون علاقہ تصور کیا جاتا ہے۔

قدرت کی کاریگری و صناعی کا منہ بولتا نمونہ گھنے جنگلات بلند سبزہ زار جنگلوں کے عین درمیان سے گزرتی پگڈنڈیاں فطرت کے دلدادہ سیاحوں کو ٹریکنگ، ہائیکنگ اور کوہ پیمائی پر اکساتی ہیں فطری حسن کا نادر نمونہ خدائے ذوالجلال کی قدرت کاملہ کا عظیم شاہکار مختلف مہمات سے تھکے ہارے گرم میدانی علاقوں میں چلنے والی لو کے تھپیڑوں سے راہ فرار اختیار کرنے والے سیاحوں کے لیے ہے۔ نتھیا گلی کی سحر طرازیوں سے پر جلوؤں اور دل و دماغ اور روح میں بس جانے والے فرحت انگیز صحت بخش مقام پر قیام ایک یادگار کی حیثیت رکھتا ہے۔

الغرض نتھیا گلی کا مقام گرد و غبار پر شور اور تیز رفتار زندگی کے تھکن آمیز سمندر میں سکون کے متوالوں کے لیے اپنے جادوئی ماحول کی وجہ سے کشیدہ اعصاب کو مثالی روحانی مسرت و راحت سے آشنا کرتا ہے اور ان کے دلوں میں ٹھنڈک آمیز بالیدگی پیدا کرتا ہے۔

قوسِ قزح

قوسِ قزح کے عنوان سے یہ صفحات قارئین کی طرف سے موصول ہونے والی رنگا رنگ تحریروں کے لیے مخصوص کیے گئے ہیں۔ ان صفحات کے لیے قارئین کتاب کا دلچسپ اور فکر انگیز اقتباس، اپنے پسندیدہ شعرا کا کلام، معروف مزاح نگاروں کی تحریریں، شاعری، غزل، صوفیانہ کلام، اقوالِ زریں، دوستوں کے نام آپ کے پیغام، معلومات، انوکھے واقعات اور دلچسپ ایس ایم ایس بھی بھیج سکتے ہیں۔ اپنے مراسلات بھیجتے وقت خیال رکھیے کہ اقتباس یا کلام کے ساتھ مصنف یا شاعر کا نام اور کتاب کا حوالہ اور ساتھ ہی اپنا اور اپنے شہر کا نام بھی ضرور تحریر کریں۔ قوسِ قزح میں اپنی تحریریں شامل کرنے کے لیے آپ ہمیں روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر ارسال کریں۔ اگر آپ چاہیں تو اپنے مراسلات ہمیں ای میل اور فیس بک کے ذریعے بھی روانہ کرسکتے ہیں۔

http://www.facebook.com/rd.qaus.e.qazah

شیطان

ہر آدمی کا شیطان اس کے اپنے اندر ہوتا ہے اور خواہش اس شیطان کا دوسرا نام ہے۔ انسان اپنی خواہشوں کو جتنی بڑھاتا اور ہشکارتا جائے گا، اس کا من اتنا ہی کٹھور اور اس کی زندگی اتنی ہی کٹھن ہوتی چلی جائے گی۔ ڈائنا سور (Dinosaur) کا ڈیل جب اتنا بڑا ہو گیا اور کھانے کی خواہش اتنی شدید ہوگئی کہ زندہ رہنے کے لیے اسے چوبیس گھنٹے مسلسل چرنا پڑتا تھا تو اس کی نسل ہی Extinct (معدوم) ہوگئی۔ کھانا صرف اتنی مقدار میں جائز ہے کہ جسم و جاں کا رشتہ برقرار رہے۔ جسم فربہ ہوگا تو نفس کا موٹا ہونا لازمی ہے۔

اقتباس: مشتاق احمد یوسفی کی کتاب "آبِ گم" سے

مرسلہ: یاسمین سرور۔ کراچی)

دعائیں کیوں قبول نہیں ہوتیں؟

ہم خود کو مسلمان کہتے ہیں۔ کیا مسلمان ایسے ہوتے ہیں جس کا مظاہرہ آج ہو رہا ہے؟ جب سے ہوش سنبھالا ہے ہم دیکھ رہے ہیں کہ ہم صرف دعاؤں کے ذریعے اپنے مسائل حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم عمومی دعائیں اور خصوصی دعائیں بھی مانگتے ہیں۔ آدھی صدی سے زیادہ کا زمانہ ہمارے سامنے ہے۔ ہم نے من حیث القوم کا فروں کے اوپر فتح و کامرانی کی کوئی دعا قبول ہوتے نہیں دیکھی۔ آخر ایسا کیوں ہے؟

دعائیں اس لئے قبول نہیں ہوتیں کہ ان کے ساتھ عمل نہیں ہے اور تخلیق کا راز یہ ہے کہ عمل بجائے خود تخلیق ہے۔ ہم اپنی معاش کے لئے دھوپ کی تپش میں سرگرداں رہتے ہیں اور سردی کی یخ بستہ راتوں میں اپنی نیندیں خراب کرتے ہیں۔ افزائش نسل کے لئے شادیاں کرتے ہیں۔ جب دعائیں توپ و تفنگ، میزائل، راکٹ اور بم بن کر اسرائیل کو تباہ کرسکتی ہیں تو زندگی کے ان سب ہنگاموں کی کیا ضرورت ہے؟ کسان کو کیا ضرورت پڑی ہے کہ زمین کے سینے کو چیر کر اس سے غذائی ضروریات پوری کرے؟ دھوپ کی تمازت اور ژالہ باری سے بچنے

میرا پیغام، ماں کے نام

ماں لفظ ہی محبت قربانی ایثار کا دوسرا نام.... جو خود تکلیف برداشت کرتی ہے لیکن اپنے بچوں کو تکلیف سے ہر دم بچاتی ہے.... وہ درخت جس کے سایے تلے سکون ہی سکون.... جن کی ماں نہیں وہی یہ درد محسوس کر سکتا ہے۔ اور جن کی ماں سلامت ہے اس کی قدر کرنا سیکھو، میرا پیغام تمام ماؤں کے نام۔

یہ کامیابیاں، یہ عزت، یہ نام تم سے ہے
خدا نے جو دیا ہے مقام تم سے ہے
تمہارے دم سے ہے کھلے میرے لہو میں گلاب
میرے وجود کا سارا نظام تم سے ہے
کہاں بصارتِ جہاں اور میں کم سن و ناداں
یہ میری جیت کا سب اہتمام تم سے ہے
جہاں جہاں ہے میری دشمنی، سبب میں ہوں
جہاں جہاں ہے میرا احترام، تم سے ہے

(شاعر: وصی شاہ؛ مرسلہ: جاوید حسن۔ کراچی)

کے لئے آخر ہم مکان کیوں بناتے ہیں؟ جب عمل کے بغیر دعا سے ہر کام ہو سکتا ہے تو ہم زندگی سے متعلق معاملات میں جدوجہد اور کوشش کرنے کی بجائے مانگ لیا کریں۔ یا اللہ! ہمیں اولاد دے، یا اللہ! ہمارا مکان بنا دے، یا اللہ! ہم سے محنت مزدوری نہیں ہوتی ہمارے منہ میں روٹی کے لقمے ڈال دے۔

(اقتباس: آوازِ دوست۔ خواجہ شمس الدین عظیمی؛ مرسلہ: فائزہ علی۔ کراچی)

لاہور کی یادیں

بھاٹی دروازے کے باہر ہی ایک آنہ تھیٹریکل کمپنی میں ایک بار شیریں فرہاد کا کھیل لگا میں بھی یہ کھیل دیکھنے گیا اس ڈرامے کا آخری منظر مجھے ہمیشہ یاد رہے گا آخری سین میں ایسا ہوتا ہے کہ فرہاد پہاڑ کاٹ کر اس میں سے نہر نکالنے کی کوشش کر رہا ہے فرہاد نے بر جس پہن رکھی تھی اور پرانے بینڈ بجانے والوں کی وردی میں ملبوس تھا وہ یونہی مٹی کی ایک ڈھیری پر کدال چلا رہا تھا اور ساتھ میں گانا بھی گا رہا تھا، اچانک شیریں کی نوکرانی آ کر کہتی ہے

نوکرانی: فرہاد! شیریں مر گئی

فرہاد: مگر تو تو زندہ ہے

نوکرانی: لخ لانت ہے تیرے فرہاد تے، وے تمہاری معشوقہ شیریں مر گئی ہے

فرہاد: (چیخ مار کر) ہائیں۔ میری شیریں مر گئی؟ آہ! اب فرہاد زندہ رہ کر کیا کرے گا؟ سلام! اے فلک کج رفتار میرا آخری سلام!

اتنا کہہ کر فرہاد کدال اپنے سر پر مارتا ہے اور سٹیج پر گر کر مر جاتا ہے نوکرانی فرہاد کی لاش کو ہاتھ لگا کر کہتی ہے

نوکرانی: بے چارہ مر گیا یہ میں نے کیا کر دیا مگر مجھے تو بادشاہ سلامت نے کہا تھا

نوکرانی گانا گانے لگتی ہے جس کا مفہوم یہ تھا کہ ان دونوں محبت کرنے والوں کی سچی داستان ہمیشہ زندہ رہے گی اس دوران فرہاد سٹیج پر اس جگہ مردہ پڑا رہتا ہے جہاں وہ گرا تھا نوکرانی گانا ختم کر کے تماشائیوں کو سلام کرتی ہے اور آؤٹ ہو جاتی ہے۔

اتفاق ایسا ہوا کہ جس جگہ فرہاد مر کر گرا تھا اور سٹیج پر جہاں اس کی لاش پڑی تھی وہاں اس کے عین اوپر لکڑی کی وہ گیلی (شہتیر) تھی جس کے ساتھ پردہ لٹکا ہوا تھا اور جسے پردہ گرنے کے ساتھ ہی کھل کر نیچے دھڑام سے گرنا تھا فرہاد کی لاش نے کانی آنکھ سے جب دیکھا کہ مر کر گرنے میں تھوڑا حساب کتاب غلط ہو گیا ہے اس کی لاش لکڑی کی گیلی (شہتیر) کے عین نیچے آ گئی ہے اگر اس

[...]ت میں پردہ گرا تو گیلی (شہتیر) اس کے اوپر آ کر [...]ے گی اور وہ سچ مچ مر جائے گا تو لوگوں نے ایک بڑا [...]پ منظر دیکھا پردہ گرنے سے چند سیکنڈ پہلے لوگوں [...]ے محسوس کیا کہ فرہاد کی لاش میں جان پڑ گئی ہے اور اس [...]ے آہستہ کھسکنا شروع کیا ہے فرہاد کی لاش کھسک کر [...]لدی سے پرے ہٹ گئی اور پردے کی گیلی یا شہتیر سٹیج پر [...]ھڑام سے آن گرا....

لوگوں نے زور زور سے تالیاں بجاتے ہو مطالبہ کیا [...] انہیں فرہاد کی لاش کے زندہ ہو کر کھسکنے کا سین دوبارہ [...]کھایا جا[ئے] کمپنی والے مجبور ہو گئے چنانچہ پردہ ایک بار پھر اٹھا دیا [گ]یا اور فرہاد کدال سر پر مار کر دوبارہ گرا وہ لاش کی طرح [...]ے حس و حرکت ہو گیا اور پھر پردہ گرنے سے دو سیکنڈ [...]ے فرہاد کی لاش سٹیج پر کھسکتی ہوئی پردے کے شہتیر سے [...]ر چلی گئی لوگ دیر تک تالیاں بجاتے رہے یہ سین تو اس [...]یل کی جان بن گیا لوگ صرف یہی منظر دیکھنے کے لیے [...]دھر ادھر آنے لگے یہاں تک کہ تھیٹر والوں نے باہر لکھ [...]ر لگا دیا "حضرات! آیئے آیئے اپنے دوستوں کو بھی [...]یئے اور فرہاد کی لاش کو قدرت خداوندی سے دوبارہ زندہ [...]تے دیکھیں"۔ ☺

(اے حمید، لاہور کی یادیں سے اقتباس
مرسلہ: زنہرہ اسماعیل۔ لاہور)

کھیون ہار

جس طرح انسانی تعلقات کے کئی درجے ہیں مثلاً [...]ے شناسائی، پھر دوستی، پھر گہری محبت اور آخر میں عشق، [...] طرح اللہ تعالیٰ سے تعلقات کے کئی مراحل ہیں۔ پہلے [...]ک گناہ، پھر بلند اعمالی، پھر شب بیداری اور آخر میں فنا [...]لذات لیکن میں آپ کو اس کٹھن سفر میں بہت دور [...]ے جانا چاہتا، صرف پہلی منزل ہی کی سیر کرانا چاہتا

☆.. دو چیزیں انسان کی کمزوری ظاہر کرتی ہیں: ایک جہاں بولنا ہو وہاں خاموش رہنا۔ دوسرا جہاں خاموش رہنا ہو وہاں بولنا۔

☆.. عارف وہ ہے جو لوگوں سے دور نہ رہے بلکہ لوگوں میں رہ کر لوگوں سے دور رہے۔

☆.. مانگو تو تمہیں دیا جائے گا، ڈھونڈو گے تو پاؤ گے، دروازہ کھٹکھٹاؤ گے تو تمہارے لئے دروازہ کھلے گا۔

☆.. انسان عقل سے پہچانا جاتا شکل سے نہیں۔

☆.. اگر آزادی عزیز ہے تو اپنے اندر آزاد قوموں جیسی خصوصیات پیدا کرو۔

☆.. بدترین حجاب نفس پسندی ہے۔

☆.. اپنا ظاہر اور باطن ایک جیسا رکھو، تاکہ لوگ تم پر کامل بھروسہ کریں۔

☆.. قریب کے لوگ جسے چھوڑ دیتے ہیں دور کے لوگ اُسے اپنا لیتے ہیں۔

☆.. گناہ انسانی روح کے لئے زہر کا درجہ رکھتا ہے۔

باتوں سے خوشبو آئے

ہوں۔ اللہ سے رابطہ پیدا کرنے کی بنیادی شرط یہ ہے کہ انسان گناہ کو چھوڑ دے۔ جھوٹ، فریب، فحش کاری، بددیانتی، بے رحمی، رعونت، لالچ اور دیگر رذائل کو ترک کرنے کے بعد دوسرا قدم یہ اٹھائے کہ اعمال و خیالات میں بلندی و پاکیزگی پیدا کرلے۔ اس اقدام کا فائدہ یہ ہو گا کہ دماغ خوف و خطر سے آزاد ہو جائے گا۔ نگاہ میں رجائیت آجائے گی، یہ دنیا جو بدکاروں کے لئے آنسوؤں کی ایک وادی ہے حسین و جمیل نظر آنے لگے گی۔ حرص ناپید ہو جائے گی۔ دنیوی لذات حقیر معلوم ہونے لگیں گی۔ دنیائے دل بے نیازی سے معمور ہو جائے گی اور تسلیم و رضا کی نعمت مل جائے گی۔

اس کائنات پر ایک سرسری نظر ڈالنے کے بعد یہ حقیقت کھل جاتی ہے کہ اللہ جو کچھ کرتا ہے ہماری بہتری کے لئے کرتا ہے۔ اس کی گھٹائیں ہماری کھیتیوں کے لئے اور ہوائیں رشتہ حیات قائم رکھنے کے لئے ہیں۔ اس کے آفتاب ہمارے پھل پکارہے ہیں۔ اس کے ماہتاب ہماری راتوں کو حسین و پرسکون بنارہے ہیں۔ اس کی زمین ہمارا بسیرا، ہمارا ذخیرہ خانہ اور ہماری سیر گاہ ہے۔ اگر اللہ کی ہر تخلیق اس کا ہر اقدام اور ہر فعل ہمارے فائدے کے لئے ہے تو کیا ہمارے لئے یہ بہتر نہیں کہ ہم اپنے آپ کو اس کے سپرد کردیں اور دکھ اور سکھ دونوں کو نعمت سمجھ کر قبول کرلیں۔

ہم آئے دن ریلوں، موٹروں اور کشتیوں میں سوار ہونے کے بعد اپنے آپ کو ملاحوں اور ڈرائیوروں کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتے ہیں۔

خیال یہ ہوتا ہے کہ ملاح ہوشیار ہے، پُر خطر مقامات سے آگاہ ہے، وہ ہماری کشتی کو ساحل تک بہ حفاظت پہنچا دے گا۔ یہ دنیا بھی ایک سمندر ہے جس میں زندگی کی نیا رواں ہے، ہمارا کھیون ہار اللہ ہے، وہ راہ کی چٹانوں سے واقف اور منزل سے شناسا ہے، اس پر بھروسہ کیجئے، اپنے آپ کو اس کے حوالے کردیجئے، آپ پر کوئی زد نہیں پڑے گی اور اس تسلیم و رضا سے آپ کی زندگی مسرور مطمئن اور سرمدی بن جائے گی۔

(اقتباس: من کی دنیا۔ ڈاکٹر غلام جیلانی برقؔ؛

مرسلہ: سمعیہ علوی۔ کراچی)

اقوالِ محبت

•.... خواہ تجھے محبوب سے کچھ ملے یا نہ ملے پھر بھی تیرا میلان اسی کی طرف رہے تو یہ پختہ محبت کی علامت ہے۔

(حضرت جنید بغدادیؒ)

•.... محبت ایثار ہے اس کے لیے جسے دوست جانو، اس چیز کا جسے پسند کرو۔ (ابو بکر شبلیؒ)

•.... حقیقی محبت تو یہ ہے کہ تم اپنے آپ کو مکمل طور پر اپنے محبوب کے حوالے کردو، یہاں تک کہ تمہارے پاس اپنی ذات میں سے کچھ بھی باقی نہ رہے۔ (ابو عبداللہ قرشیؒ)

•.... محبت کا مضمون لطیف لفظ و بیان میں سما سکتا۔ محبت حال ہے اور حال قال کے دائرہ امکان سے باہر ہوتا ہے۔

(داتا گنج بخشؒ)

•.... میرا نام اُن بندوں کی فہرست میں شامل کرلو جو خدا کے بندوں سے محبت کرتے ہیں۔ (ابراہیم ادہمؒ)

•.... محبت ایسی شئے ہے جو سیکھنے اور بتانے کی نہیں۔

(معروف کرخیؒ)

•.... نفرت.... نفرت سے نہیں مٹتی، بلکہ محبت اُسے ختم کرتی ہے۔ (گوتم بدھ)

•.... تکلف کی زیادتی، محبت کی کمی کا باعث بن جاتی ہے۔

(امام غزالیؒ)

•.... محبت ایک نورانی کلمہ ہے جسے نورانی ہاتھ نے نورانی کاغذ پر لکھا۔ (خلیل جبران)

•.... محبت کا ایک لمحہ بغیر محبت کی سو سالہ زندگی سے بہتر ہے۔ (شیلے)

•.... محبت بالآخر ہر شئے کو فتح کرلیتی ہے۔ آؤ ہم بھی اس کے آگے ہار مان لیں۔ (شیکسپیئر)

•.... اگر دنیا میں ایک بھی محبت کرنے والا باقی نہ رہے تو آفتاب اپنی حرارت کھو بیٹھے۔ (ہٹلر)

•.... زندگی کے جس چاک کو عقل نہیں سی سکتی، محبت اُسے اپنی تار اور سوئی کے بغیر سی لیتی ہے۔ (علامہ اقبالؒ)

•.... محبت دو روحوں کی نہ ختم ہونے والی پرواز ہے۔

(واصف علی واصف)

•.... محبت، عشق اور عقیدت تین رُخ ہیں جو ہر انسان کے اندر رواں دواں رہتے ہیں۔ کبھی یہ تالاب کی صورت میں ہوتے ہیں، کبھی ندی نالوں، آبشاروں کی شکل اختیار کرلیتے ہیں اور کبھی سمندر بن جاتے ہیں اور جب یہ رُخ سمندر بنتے ہیں تو بندہ عشق سے گزر کر عقیدت کے دائرے میں داخل ہوجاتا ہے۔ (خواجہ شمس الدین عظیمی)

•.... محبت ایک ایسا رشتہ ہے جو ذات، نسل اور مذہب سے بالاتر ہے۔ محبت خالق کا وہ فارمولا ہے جس پر کائنات کی تخلیق اور بقا ہے۔ (خواجہ شمس الدین عظیمی)

(مرسلہ: ارم ریاض۔ میلسی، ضلع وہاڑی)

جغرافیہ

جغرافیہ میں سب سے پہلے بتایا جاتا ہے، کہ دنیا گول ہے۔

ایک زمانے میں بے شک یہ چپٹی ہوتی تھی۔ پھر گول قرار پائی۔ گول ہونے کا فائدہ یہ ہے کہ لوگ مشرق کی طرف جاتے ہیں مغرب کی طرف جا نکلتے ہیں۔ کوئی ان کو پکڑ نہیں سکتا۔ اسمگلروں مجرموں اور سیاست دانوں کے لیے بڑی آسانی ہوگئی ہے۔

ہٹلر نے زمین کو دوبارہ چپٹا کرنے کی کوشش کی تھی لیکن کامیاب نہیں ہوا۔

پرانے زمانے میں زمین گل محمد کی طرح ساکن ہوتی تھی۔ سورج اور آسمان وغیرہ اس کے گرد گھوما کرتے تھے۔ شاعر کہتا ہے۔ رات دن گردش میں ہیں سات آسمان۔ پھر گلیلیو نامی ایک شخص آیا اور اس نے زمین کو سورج کے گرد گھمانا شروع کردیا۔ پادری بہت ناراض ہوئے کہ یہ ہم کو کس چکر میں ڈال دیا ہے۔

گلیلیو کو تو انھوں نے قرار واقعی سزا دے کر آئندہ اس قسم کی حرکات سے روک دیا۔ زمین کو البتہ نہیں روک سکے۔ برابر حرکت کئے جارہی ہے۔

شروع میں دنیا میں تھوڑے ملک تھے۔ لوگ خاصی امن چین کی زندگی بسر کرتے تھے۔ پندرھویں صدی میں کولمبس نے امریکہ دریافت کیا۔ اس کے بارے میں دو نظریے ہیں۔

کچھ لوگ کہتے ہیں کہ اس کا قصور نہیں یہ ہندوستان کو یعنی ہمیں دریافت کرنا چاہتا تھا۔ غلطی سے امریکہ کو دریافت کر بیٹھا۔ اس نظریے کو اس بات سے تقویت ملتی

شعر و سخن

ہے شوق سفر ایسا، کہ ایک عمر سے ہم نے
منزل بھی نہیں پائی، راستہ بھی نہیں بدلا
(سیدہ راحت۔ کراچی)

ایمان و کفر اور نہ دنیا و دین رہے
اے عشق شادباش کہ تنہا ہم ہی رہے
(سمعیہ علوی۔ کراچی)

میرا اس شہرِ عداوت میں بسیرا ہے جہاں
لوگ سجدوں میں بھی لوگوں کا برا چاہتے ہیں
(شمس العارفین۔ کراچی)

اس کائنات میں اے جگر کوئی انقلاب اٹھے گا پھر
کہ بلند ہو کے آدمی ابھی خواہشوں کا غلام ہے
(جہانزیب قادری۔ کراچی)

اندھیری رات کو یہ معجزہ دکھائیں گے ہم
چراغ اگر نہ ملا.... اپنا دل جلائیں گے ہم
(یسین صدیقی۔ بورے والا)

ان بارشوں سے دوستی اچھی نہیں فراز
کچا تیرا مکان ہے کچھ تو خیال کر
(فاطمہ خان۔ لاہور)

ہے کہ ہم ابھی تک دریافت نہیں ہو پائے۔

دوسرا فریق کہتا ہے کہ نہیں، کولمبس نے جان بوجھ کر یہ حرکت کی یعنی امریکہ دریافت کیا۔ بہر حال اگر یہ غلطی بھی تھی تو بہت سنگین غلطی تھی۔ کولمبس تو مر گیا، اس کا خمیازہ ہم لوگ بھگت رہے ہیں۔ ☺

(اقتباس: اردو کی آخری کتاب۔۔ ابن انشاء؛
مرسلہ: شیراز خان۔ کراچی)

امیری غریبی

اگر دل میں کوئی چور نہ ہو تو آدمی جلد منازل طے کرتا ہے اسی لئے امیر آدمی اگر تہیہ کرلے تو وہ بڑے دربار میں بہت کم عرصے میں پہنچ جاتا ہے - غریب آدمی کے دل کے کسی کونے کھدرے میں ، دولت کی محبت .... آسائش کی محبت.......... روشن مستقبل کی خواہش چھپی ہوتی ہے وہ اس کے اوپر غلاف چڑھاتا ہے لیکن یہ چور نکلتا نہیں، کہیں دل میں بھیس بدل کر بیٹھ جاتا ہے، غریب عموماً ڈبہ پیر بن کر بیٹھ جاتا ہے آگے نہیں بڑھ سکتا۔ اصلی بات دل سے آرزو نکالنا ہے امیر کا امیری سے دل پر ہو چکتا ہے غریب کے دل میں ابھی ہوس ہوتی ہے حاصل کرنے کی

(اقتباس: من چلے کا سودا۔ از اشفاق احمد
مرسلہ: رفیع الدین۔ لاڑکانہ)

علم

میں نے کتابوں کو نہیں پڑھا مگر.... زندگی کو بہت پڑھا ہے....

اور میں تم کو ایک بات بتاؤں .... زندگی میں وہی کامیاب ہوتے ہیں۔۔ جنہیں زندگی کا پتا ہوتا ہے.... اس کے بارے میں کچھ علم ہوتا ہے.... جنہیں صرف کتابوں کا علم حاصل کرنے کا شوق ہوتا ہے.... زندگی انہیں بہت بری طرح سے ضائع کرتی ہے۔

(عمیرہ احمد کے ناول "تھوڑا سا آسمان" سے
مرسلہ: اُم اریبہ۔ کراچی)

دیوار

دیوار میں چھپائے ہوئے خزانے کو فارسی میں گنج دیوار بست کہتے ہیں۔ دولت کو محفوظ کرنے کا یہ طریقہ بہت پرانا ہے۔ سورۃ کہف میں حضرت موسیٰؑ اور حضرت خضرؑ کا قصہ درج ہے۔ وہ ایک خوشحال بستی سے گزرے مگر کسی نے ان کی خاطر تواضع نہ کی۔ جب وہ ایک ایسے مکان کے پاس سے گزرے جس کی دیوار کچھ جھکی ہوئی تھی تو حضرت خضرؑ نے از خود اور بغیر اجرت اس دیوار کی مرمت کر دی۔ لوگ بے التفات ہوں اور آپ ان کے لئے بیگار و کام میں جت جائیں۔ یہ کہاں کی دانشمندی ہے۔ یہ بات حضرت موسیٰؑ کے علم میں نہ تھی کہ یہاں تحته کنز۔ علم موسیٰؑ بھی ہے تیرے سامنے حیرت فروش۔

"اور وہ دیوار جو درست کر دی گئی تو وہ شہر کے دو یتیم لڑکوں کی ہے جس کے نیچے ان کا خزانہ گڑا ہوا ہے۔ ان کا باپ ایک نیک آدمی تھا۔ پس تمہارے پروردگار نے چاہا دونوں لڑکے اپنی جوانی کو پہنچیں اور اپنا خزانہ محفوظ پا کر نکال لیں۔" پس ثابت ہوا کہ باپ نیک ہو اور بچہ باپ پر ہو تو ساری زندگی جو دیوار بھی اس کی راہ میں حائل ہو گی اس کے نیچے خزانہ گڑا ہوا ملے گا۔ دیواریں اس لئے نہیں ہوتیں کہ مسافر رک جائے یا راستہ بدل لے۔ وہ مرمت کرنے یا ڈھانے کے لئے ہوتی ہیں تا کہ گنج دیوار بست جائز ورثہ تک پہنچ جائے۔

(اقتباس: لوحِ ایام۔ از مختار مسعود
مرسلہ: سائرہ شکور۔ ابوظہبی)

درج ذیل معلومات میں سے درست جوابات منتخب کر کے خالی جگہ اور کوپن پُر کریں اور پورا صفحہ ڈائجسٹ سے نکال کر اس ماہ کی آخری تاریخ تک ارسال کردیں۔ اگر آپ کے جوابات درست ہوئے تو آپ کو معروف روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب اُن کے آٹوگراف کے ساتھ بطور انعام دی جائے گی۔ ایک سے زائد درست حل موصول ہونے پر فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔

معلوماتِ عالم۔ روحانی ڈائجسٹ،
1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

1- سورۃ البینہ قرآن پاک کے ________ سپارے میں ہے۔
(ستائیسویں.... انتیسویں.... تیسویں)

2- آدم ثانی ________ کو کہا جاتا ہے۔
(حضرت موسیٰؑ.... حضرت نوحؑ.... حضرت عیسیٰؑ)

3- مشہور صوفی بزرگ مہر علیؒ کا مزار پاکستان کے شہر ________ میں واقع ہے۔
(سہون شریف.... سیدو شریف.... گولڑہ شریف)

4- مشہور ناول نگار ولیم شیکسپیئر کا تعلق ________ ملک سے تھا۔
(امریکہ.... برطانیہ.... فرانس)

5- پاکستان کے قومی ترانے میں اردو زبان کا صرف ایک لفظ ________ موجود ہے۔
(نشان.... شاد.... کا)

6- دنیا کا سب سے بڑا کلاک ٹاور ________ میں ہے۔
(دبئی.... ملائشیا.... سعودی عرب)

7- ________ کی آنکھیں اس کے دماغ سے بڑی ہوتی ہیں۔
(عقاب.... اونٹ.... شتر مرغ)

8- ون ڈے کرکٹ کا موجودہ چیمپئن ________ ہے۔
(سری لنکا.... پاکستان.... انڈیا)

کوپن برائے **معلوماتِ عالم** (انعامی کوئز) **اِس ماہ کے بہترین مضامین**

(لفافے پرانعامی مقابلہ ضرور تحریر فرمائیں)

نام.................................. ولدیت..................................

پیشہ...................... عمر...................... تعلیم......................

مکمل پتہ..

....

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

(بچوں کے صفحات کہانی، نظم، لطیفہ اور تصاویر ارسال کرتے ہوئے کوپن میں مطلوبہ کوائف تحریر کرکے ہمراہ منسلک کریں۔)

نام ______

ولدیت ______

عمر ______ کلاس ______

اسکول کا نام ______

مکمل پتہ ______

______

______

روحانی ینگ رائٹرز کلب

(روحانی ینگ رائٹرز کلب میں شمولیت کے لیے اپنی نگارشات اس کوپن کو پُر کرکے اپنی حالیہ صاف اور واضح تصویر کے ہمراہ ارسال کیجیے۔)

نام ______

ولدیت ______

عمر ______ صنف ______

تعلیم ______

پسندیدہ مضامین ______

اضافی قابلیت ______ پیشہ ______

مشاغل (علیحدہ صفحہ پر تفصیل سے لکھ کر منسلک کریں)

مکمل پتہ ______

ای میل ایڈریس ______

اِنعامی مُقابلوں کے نتائج

جولائی 2013ء کے درست جوابات

1. حضرت محمد ﷺ کا اسم گرامی "محمد" قرآن میں "4" مرتبہ آیا ہے۔
2. رمضان المبارک سے قبل "شعبان" کا مہینہ آتا ہے۔
3. مشہور صوفی بزرگ سلطان باہو کا مزار پنجاب کے ضلع "جھنگ" میں واقع ہے۔
4. احیاء العلوم "امام غزالی" کی تصنیف ہے۔
5. پاکستان کے پہلے صدر "سکندر مرزا" تھے۔
6. خوشبوؤں کا شہر "پیرس" کو کہا جاتا ہے۔
7. کینگرو جانور "آسٹریلیا" میں پایا جاتا ہے۔
8. کرکٹ کا پہلا ورلڈ کپ "1975ء" میں ہوا۔

جولائی 2013ء کے شمارے میں شائع ہونے والے سوالات کے جوابات خواتین و حضرات کی بڑی تعداد نے ارسال کیے۔ قرعہ اندازی کے ذریعے جناب حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آٹوگراف کے ساتھ اُن کی ایک کتاب حاصل کرنے والے خوش قسمت **"محمد دانش ولد محمد شاہد۔ راولپنڈی"** قرار پائے ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ "محمد دانش" کو انعام حاصل کرنے پر مبارک باد پیش کرتا ہے۔

آٹھ درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:۔

کراچی: اریبہ نور۔ تیمور حامد۔ جواد علی۔ رداغیاث۔ ریاض سلیم۔ زرین شاہ۔ سیدہ علیا مسرور۔ شائستہ رضوان۔ طاہرہ احمد۔ طوبیٰ دانش۔ عائشہ زاہد۔ فیصل خان۔ فوزیہ افضل۔ فاطمہ علی۔ محمد عماد۔ میمونہ خان۔ محمد فیضان۔ محمود شہباز۔ محمد سلیم خان۔ محمد حیدر۔ نمرا حنیف۔ نیہا جبار۔ تازش رضا۔ **حیدر آباد:** قمر جہاں۔ مسعود علی۔ **لاہور:** خاور جنید۔ عمر سرفراز۔ فرحان احمد۔ محمد عماد رضا۔ نوید خان۔ **اسلام آباد:** سمیرا جواد۔ علی شاہد۔ **سکھر:** انعم داؤد۔ فرزانہ حمید۔ حامد سلیم۔ **گوجرانوالہ:** زید ندیم۔ خاور علی۔ حسنین علی۔ **پشاور:** باسط علی۔ شہیر علی۔ محمد شمیم خان۔ طاہرہ خان۔ **جہلم** : محمد اطہر۔ محمد ندیم۔ ماریہ حمید۔ نوید جہاں۔ نیلم خان۔ واجد فیاض۔ وسیم جاوید۔

سات درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:۔

کراچی : زینب رضا۔ خلیل احمد۔ شاہد خان۔ ذیشان علی۔ شاہ میر۔ ظفر علی۔ ماہم حماد۔ ناصر جمال۔ نور احمد۔ **راولپنڈی** : بشیر احمد میر۔ محمد شاہد مسعود۔ ماریہ اسلم۔ **ایبٹ آباد** : شائل خان۔ شمیم نواز۔ صائمہ علی۔ **اسلام آباد:** احمر شاہ۔ انیس احمد۔ محمد طاہر۔ ماجد ناظم۔ میمونہ سلیم۔ مہوش شہزاد۔

بچوں کا
حانی ڈائجسٹ
خضر عقیل
عبدالرافع
دردانہ شاہد
دعا سلمان
خواجہ شمس الدین عظیمی ایک نام ہے
جس کو سن کر ذہن میں ماورائی دنیا کا نقشہ ابھرنے لگتا ہے، فہم میں گہرائی پیدا ہوتی ہے۔ دل اللہ اور اللہ کی مخلوق کی محبت سے بھر جاتا ہے۔ ان کے قلم سے لکھی ہوئی ہر کتاب کو عوام نے پسند اور قبول کیا ہے۔ عظیمی صاحب کی مندرجہ ذیل کتابیں پڑھیے اور سکون حاصل کیجیے۔
آوازِ دوست
آوازِ دوست.... اللہ کے دوست کے باطن پر وارد ہونے والے خیال سے اٹھنے والی لہریں۔ فکر افزاء طرزِ نگارش۔
روحانی نماز
روحانی نماز.... نماز کا سائنسی مفہوم۔ رکوع، سجود، قعدہ، قیام اور نیت باندھنے میں پوشیدہ حکمتوں کا انکشاف۔
تجلیات
تجلیات.... روحانی طرزِ فکر اور صاحبِ قرآن کی رہنمائی میں استدلال سے زندگی کے ہر شعبہ کی آبیاری۔
ٹیلی پیتھی سیکھئے
ٹیلی پیتھی سیکھئے.... ٹیلی پیتھی کے ذریعے اپنے ماورائی دماغ Computer سے کام لینا سیکھئے۔
کشکول
کشکول.... بزرگوں، نوجوانوں، طلباء و طالبات اور ماورائی دنیا میں سفر کرنے والے خواتین و حضرات کے لئے ایک دستاویز
قلندر شعور
قلندر شعور.... قلندر شعور ٹیکنالوجی روحانی سائنس کے طالبعلموں کو شعوری دنیا کے اس پار ماورائی عالم میں داخل کر دیتی ہے۔
عظیمی صاحب کے تربیت یافتہ شاگردوں کی تحریر کردہ کتابیں
تذکرہ بابا تاج الدین ناگپوری
سوانح حیات بابا تاج الدین ناگپوریؒ.... شہنشاہِ ہفت اقلیم حضرت بابا تاج الدین ناگپوریؒ کے کشف و کرامات۔ اُن کی سائنسی توجیہہ اور فیض یافتگان حضرات کے حالاتِ زندگی.....
سہیل احمد
مستانی
مستانی.... غیب و شہود کی ممتاز خاتون مستانی..... ایک سچی کہانی، خیر و شر کے تجربات اور روحانی کیفیات کی دستاویز۔
محمد مونس خان
مُعلّم
معلم.... والدین، اساتذہ اور طلباء و طالبات کے لئے نماز کے موضوع پر ایک معلوماتی کتاب۔ روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر وقار یوسف عظیمی کے قلم سے.....
وقار یوسف عظیمی
حق الیقین
حق الیقین..... روحانی ڈائجسٹ میں ''حق الیقین'' کے زیر عنوان وقار یوسف عظیمی کے مضامین کا ایک مجموعہ کتابی صورت میں.....
وقار یوسف عظیمی
یہ کتابیں ہر بڑے بک اسٹال پر دستیاب ہیں۔ براہِ راست منگوانے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کیجئے:
مکتبہ روحانی ڈائجسٹ D-1-1/7، ناظم آباد۔ کراچی 74600.... فون نمبر: 021-36688931 021-36685469
WWW.PAKSOCIETY.COM

بادشاہ کا انتخاب

سچ بولنے والے بھلا نتیجے کی کب پروا کرتے ہیں۔

عائشہ جلیل۔کراچی

آج سے کئی سو سال پہلے کسی ملک میں ایک عادل بادشاہ حکومت کرتا تھا۔ وہ بہت لائق، ایماندار اور رعایا کے دکھ سکھ کا ساتھی تھا۔ اس کے عہد حکومت میں ہر طرف خوشحالی کا دور دورہ تھا۔ رعایا اس سے بہت خوش تھی۔ جب وہ بادشاہ بوڑھا ہوا تو اس نے سوچا کہ اپنی زندگی میں ہی کسی کو بادشاہ مقرر کر دے۔ پہلے تو اس نے سوچا کہ رسم کے مطابق اپنے چاروں بیٹوں میں سے سب سے بڑے بیٹے کو تاج پہنا دے لیکن چونکہ چاروں بیٹے نالائق تھے۔ اس لیے بادشاہ نے سوچا کہ وہ اپنی سلطنت میں سے ہی کسی کو بادشاہ منتخب کرے۔

بادشاہ نے ملک بھر میں اعلان کروا دیا کہ تمام نوجوان جو خود کو محنتی سمجھتے ہیں بادشاہ کے دربار میں حاضر ہوں۔ مقررہ تاریخ پر جب بے شمار نوجوان بادشاہ کے دربار میں حاضر ہوئے تو ان میں سے چار نوجوانوں کا انتخاب کیا گیا۔ بادشاہ نے ان منتخب شدہ نوجوانوں سے کہا۔ "میرے ملک کے ذہین نوجوانو! اب میں بوڑھا ہو گیا ہوں۔ میں نے یہ سوچا ہے کہ آئندہ کے بادشاہ کا انتخاب تم لوگوں سے کروں۔ میں آپ کو ایک نایاب گلاب کے بیج دے رہا ہوں۔ تم چاروں اپنے اپنے بیج لے جاؤ۔ خوب محنت کرو۔ عمدہ مٹی لگاؤ۔ پابندی سے کھاد اور پانی دو اور مناسب روشنی کا انتظام کرو۔ دو مہینے کے بعد اپنے اپنے پودے میرے پاس لے کر آنا جس کا پودا سب سے زیادہ سرسبز و شاداب ہو گا وہی آئندہ کا بادشاہ ہو گا۔"

ان چاروں نوجوانوں میں سے ایک کا نام آریان تھا۔ وہ اپنا بیج بہت احتیاط سے اپنے گھر لے گیا اور اپنی ماں کو پوری کہانی سنائی۔ آریان کی ماں ایک ذہین اور نیک خاتون تھیں۔ اس نے پودا لگانے میں آریان کی مکمل مدد کی اور اسے پودے کو تر و تازہ رکھنے کے سارے طریقے بتائے۔ آریان روز صبح اٹھتا اور بھاگتا ہوا لان میں جاتا جہاں ایک خوبصورت گملے میں اس نے وہ بیج بویا تھا۔ وہ ہر روز اس امید سے جاتا کہ کوئی نازک سی کونپل پھوٹی ہو گی۔ مگر اسے مایوسی ہوتی لیکن پھر بھی وہ ہر صبح ایک نئی امید کے ساتھ پودے کو ضرور دیکھتا کہ شاید آج اس کی امیدوں کی کرن پھوٹی ہو لیکن اس کو روز ناامیدی ہوتی۔

جب ایک ہفتے کونپل نہیں پھوٹی تو وہ فکر مند ہوا اور اپنے دوسرے ساتھیوں کے پاس گیا کہ ان کے پودوں کے بارے میں معلوم کرے۔ پہلے ساتھی نے کہا۔ "میرا پودا تو پانچ دن پہلے ہی پھوٹ گیا تھا۔ اب تو نرم کونپل سے نازک پتے بھی نکل آئے ہیں۔ بہت حسین پودا تیار ہو رہا ہے۔"

دو مہینے کے بعد تو اس پودے کی شان دیکھنے کے لائق ہو گئی۔ باقی دو ساتھیوں نے بھی اپنے اپنے پودے کی بہت تعریف کی۔ ہر کسی کو یقین تھا کہ اس کا پودا سب سے خوبصورت ہو گا اور وہی مقابلے میں کامیاب ہو گا۔ آریان نے کسی سے بھی اپنے پودے کا ذکر نہیں کیا اور سر جھکا کر گھر آ گیا۔ دو مہینے گزرنے کے بعد وہ دن آ گیا۔ آریان بہت افسردہ اور غمگین تھا۔ اس کا خیال تھا کہ شاید اس سے پودے کی نگہداشت میں کوئی کوتاہی ہو گئی ہے۔ جس کی وجہ سے اس کا پودا مرجھا گیا۔

دو مہینے گزرنے کے بعد اس دن جب چاروں نوجوان اپنے پودے بادشاہ کے سامنے لے کر حاضر ہوئے تو آریان نے اپنی ماں سے کہا کہ وہ خالی گملا لے کر نہیں جائے گا لوگ اس کا مذاق اڑائیں گے اور ہو سکتا ہے کہ بادشاہ ناراض ہو کر اسے سزا بھی دے دے۔ آریان کی امی نے سمجھایا کہ وہ بادشاہ کے سامنے ضرور پیش ہو اور سچ سچ ساری حقیقت بیان کر دے۔ انسان کا کام محنت کرنا ہوتا ہے پھل دینے کا فیصلہ اللہ تعالیٰ کرتا ہے۔

آریان سر جھکائے ہوئے اپنا گملا لے کر بادشاہ کے دربار میں حاضر ہوا تو لوگ اسے دیکھ کر ہنس رہے تھے اور آوازیں کس رہے تھے۔ اس نے خاموشی سے اپنا خالی گملا تینوں گملوں کے ساتھ رکھ دیا جن میں خوشنما پودے لہلہا رہے تھے۔ سب لوگ ان پودوں کی تعریف کر رہے تھے اور منتظر تھے کہ ان تینوں میں سے کس کا انتخاب ہوتا ہے۔ بادشاہ پہلے گملے کے پاس آیا اور سرخ گلاب دیکھ کر بہت خوش ہوا۔ باقی گملوں میں کھلے ہوئے حسین پھولوں کی بھی بادشاہ نے تعریف کی۔ آخر میں خالی گملا دیکھ کر بادشاہ کھڑا ہو گیا جس کے نزدیک آریان سر جھکائے کھڑا تھا۔ بادشاہ نے کرخت لہجے میں آریان سے کہا۔ "نوجوان! یہ کیا مذاق ہے.....؟ اس کا پودا کہاں ہے.....؟"

آریان نے افسردہ لہجے میں کہا۔ "جناب عالی میں نے ہر ممکن کوشش کی۔ اچھی مٹی ڈالی۔ وقت پر کھاد اور پانی دیا لیکن افسوس کہ بیج نہیں پھوٹا۔ میری ماں کہتی ہے کہ محنت کرنا بندے کا کام ہے۔ پھل اللہ تعالیٰ عنایت کرتا ہے۔ عجیب بات ہے کہ اتنی محنت کرنے کے بعد بھی بیج نہیں پھوٹا۔"

دربار میں سب لوگوں کو یقین تھا کہ آریان کو بادشاہ کے قہر کا سامنا کرنا پڑے گا لیکن سب لوگ حیران رہ گئے کہ بادشاہ نے آریان کے سر پر شفقت سے ہاتھ پھیرتے ہوئے اپنے قریب بٹھایا اور اعلان کیا کہ " یہ نوجوان آپ کا اگلا بادشاہ ہو گا۔ مجھے یقین ہے کہ یہ ایماندار اور سچا حکمران بنے گا۔

آپ سب لوگ یہ سوچ رہے ہوں گے کہ میں نے اس نوجوان کا انتخاب کیوں کیا تو سنیے! میں نے چاروں نوجوانوں کو اُبلے ہوئے بیج دیے تھے ان کا پھوٹنا ناممکن تھا۔ آریان کے علاوہ تینوں نوجوانوں کے بیج بھی سڑ گئے ہوں گے لیکن انہوں نے مجھے دھوکا دینے کے لیے دوسرے بیج لگا دیے اور اپنی کارکردگی دکھانے آ گئے لیکن اس نوجوان نے سب سچ سچ بتا دیا اور اس کی پروا نہیں کہ اس کو اس ایمانداری کی کیا سزا مل سکتی ہے۔"

کہتے ہیں آریان نے ایک طویل عرصہ تک حکومت کی۔ اس کے دور حکومت نے بہت ترقی کی اور رعایا بہت خوش حال رہی۔

سچ جھوٹ

بہت عرصے کی بات ہے۔ لبنان میں ایک بادشاہ حکومت کرتا تھا۔ وہاں کے لوگوں کو اپنے بادشاہ سے بڑی محبت تھی۔ اور بادشاہ بھی رعایا کا بے حد خیال رکھتا تھا۔ وہ اپنے بزرگوں کی تقلید کرتے ہوئے روزانہ سادہ کپڑوں میں شہر کی گلیوں میں گھوم پھر کر لوگوں کے بارے میں معلوم کرتا رہتا تھا کہ لوگ کس طرح دن گزار رہے ہیں۔ اگر کوئی دکھی ہوتا تو بادشاہ اس کی مدد بھی کر دیا کرتا۔

ایک رات بادشاہ حسبِ معمول شہر کی گلیوں میں گھوم رہا تھا۔ چلتے چلتے وہ جیل کے دروازے تک پہنچ گیا۔ جیل کے پاس سپاہی ایک چور کو پکڑ کر اندر لے جا رہا تھا۔ بادشاہ نے سوچا آج جیل کے اندر جا کر دیکھنا چاہیے کہ یہاں کیا ہوتا ہے۔

یہ سوچ کر بادشاہ جیل کے دروازے کے پاس پہنچ گیا۔ بادشاہ کو دیکھتے ہی سپاہیوں نے پہچان لیا اور تعظیم سے سر جھکا دیے۔ بادشاہ نے جب سپاہیوں کو بتایا کہ وہ جیل کا معائنہ کرنا چاہتا ہے تو سپاہی بادشاہ کو لے کر اندر چلے گئے۔ قیدیوں کو جب پتا چلا کہ بادشاہ سلامت خود چل کر ان سے ملنے آئے ہیں تو وہ سب بادشاہ کے ارد گرد جمع ہو گئے۔ بادشاہ نے باری باری ان سے ان کے حالات پوچھے۔ بادشاہ نے ایک قیدی سے پوچھا، ”تمہیں کس جرم کی سزا ملی ہے.....؟“

وہ آدمی کہنے لگا ”بادشاہ سلامت! میں نے کوئی جرم نہیں کیا۔ میں بے گناہ ہوں۔ مجھے چوری کے الزام میں پکڑا گیا ہے۔ حالانکہ میں نے زندگی میں کبھی چوری نہیں کی۔“

بادشاہ نے جب دوسرے قیدی سے پوچھا کہ تمہارا قصور کیا ہے تو اس نے بھی روتے ہوئے بادشاہ سے کہا کہ میں بے قصور ہوں، میں نے کوئی جرم نہیں کیا لیکن یہ سپاہی پھر بھی مجھے پکڑ کر لے آئے ہیں۔ غرض جتنے بھی قیدی تھے سب ہی نے بادشاہ کو یہ یقین دلانے کی کوشش کی کہ وہ بے گناہ ہیں۔ بادشاہ سلامت سب کی باتیں سنتے رہے اور مسکراتے رہے۔ اتنے میں بادشاہ کی نظر ایک ایسے قیدی پر پڑی جو سر جھکائے الگ بیٹھا تھا۔ بادشاہ نے سپاہیوں سے کہا کہ اس آدمی کو ہمارے پاس لاؤ، یہ کیوں منہ چھپائے بیٹھا ہے....؟ سپاہی جب اس آدمی کو بادشاہ کے پاس لائے تو بادشاہ نے پوچھا ”اے نوجوان! کیا بات ہے....؟ تم منہ چھپائے کیوں بیٹھے ہو....؟“

اس آدمی نے روتے ہوئے کہا ”بادشاہ سلامت! میں بے حد گناہ گار ہوں۔ میرے گناہ نے مجھے اس قابل نہیں چھوڑا کہ میں کسی کو منہ دکھا سکوں۔“

بادشاہ نے کہا ”ہمیں بتاؤ تو سہی تم نے کیا جرم کیا ہے.....؟“

اس شخص نے کہا ”میں ایک اچھا آدمی تھا۔ ہمیشہ ایمانداری سے کام کرتا تھا۔ ایک دن نجانے کیوں میرے دل میں شیطان نے گھر کر لیا اور میں نے ایک آدمی کے پیسے چرا لیے اور یوں مجھے جیل بھیج دیا گیا۔“

بادشاہ نے سوچتے ہوئے کہا ”یہاں یہ سب بے گناہ ہیں سوائے تمہارے۔ صرف تم ہی ایک ایسے آدمی ہو جس نے اپنے آپ کو گناہ گار بتایا ہے۔ لہٰذا اتنے بے گناہ لوگوں میں ایک گناہ گار کو نہیں رکھنا چاہیے۔ میں تمہیں رہا کرتا ہوں۔“

کچھ عرصہ گزر گیا۔ ایک دفعہ بادشاہ پھر جیل کا معائنہ کرنے آیا اور باری باری قیدیوں سے ملاقات کی۔ اس دفعہ ہر قیدی نے بادشاہ کو اپنے جرم کی تفصیل سنائی۔ بادشاہ نے یہ سننے کے بعد حکم جاری کیا کہ یہ لوگ واقعی گناہ گار ہیں۔ انہیں ابھی تک شرمندگی کا احساس نہیں۔ یہ بڑے فخر سے اپنے جرموں کی کہانی مزے لے لے کر سناتے ہیں۔ لہٰذا ان کی سزا اور بڑھا دی جائے۔

یہ سن کر وہ لوگ بے حد حیران ہوئے اور بادشاہ کے جانے کے بعد اس کے وزیر سے پوچھنے لگے کہ جب اس شخص نے اپنے گناہ کا اعتراف کیا تھا تو بادشاہ نے اسے چھوڑ دیا تھا لیکن جب ہم نے گناہ کا اعتراف کیا ہے تو بادشاہ نے ہمیں اور سزا دی ہے۔ یہ سن کر بادشاہ کا وزیر جو بے حد عقلمند تھا اور بادشاہ کے مزاج کو سمجھتا تھا، کہنے لگا، ”پہلے آدمی کو اس لیے چھوڑا گیا کہ اس نے جرم کا اعتراف اس لیے نہیں کیا تھا کہ وہ آزاد ہونا چاہتا تھا، بلکہ اس لیے کیا تھا کہ وہ اپنے کیے پہ نادم تھا۔ لیکن تم لوگوں نے پہلی دفعہ بادشاہ کو اپنی بے گناہی کی کہانی سنائی تا کہ وہ تمہیں آزاد کر دے۔ اس مرتبہ گناہ کا اعتراف بھی اس لیے کیا کہ شاید بادشاہ تمہیں چھوڑ دے، اس لیے بادشاہ نے تمہیں آزاد نہیں کیا۔“

❖

ساون

(مرسلہ: نیہا جبار۔ کراچی)

پھر ساون کا موسم آیا!
رم جھم رم جھم مینہ برسایا!
چھائے ہیں آکاش پہ بادل!
ندی نالے سارے جل تھل!
کوئل کُوکُو بول رہی ہے!
امرت کا رس گھول رہی ہے!
جھوم رہی ہیں مست گھٹائیں!
چلنے لگی ہیں ٹھنڈی ہوائیں!
رنگ برنگے پھول ہیں ہر سو!
گلشن میں پھیلی ہے خوشبو!
چھائی ہے ہر سو ہریالی!
جھوم رہی ہے ڈالی ڈالی!
پھول نے پھر یہ نغمہ گایا!
ساون کا اب موسم آیا!

رنگ بھریں

دی گئی تصویر میں نمبر کے مطابق رنگ بھریں:

1۔ پیلا 2۔ نارنجی 3۔ آسمانی نیلا

4۔ جامنی 5۔ سبز 6۔ گلابی

نقطے ملائیں اور رنگ بھریں

عجیب و غریب دلچسپ معلومات

دنیا کا بلند ترین آبشار: دنیا کا سب سے اونچا آبشار "اینجل فالز" ہے جہاں سے پھوٹنے والا پانی 3212 فٹ نیچے گرتا ہے۔ یہ اس لحاظ سے بھی دنیا کا سب سے منفرد ریکارڈ

ہولڈر آبشار ہے کہ یہاں اونچائی سے گرنے والے پانی کی دھار کسی دوسری جگہ ٹکرائے بغیر سب سے نیچے آتی ہے، پانی کی یہ واحد جسمت 2648 فٹ اونچی ہے۔ اینجل فالز جنوب مشرقی وینزویلا کے گیانا سطح مرتفع کے علاقے میں چورون نامی دریا پر واقع ہے۔ عظیم الشان پہاڑی چوٹیوں کے اوپر بہنے والے دریا کے پانی کو نیچے گرنے میں چودہ سکنڈ کا وقت لگتا ہے۔ اس کا نام ایک امریکی پائلٹ جمی اینجل کے نام پر رکھا گیا ہے جس نے ان آبشاروں کو دوران پرواز دریافت کیا تھا۔

دنیا کا طویل ترین دریا: دنیا کا سب سے طویل دریا براعظم افریقہ میں واقع ہے۔ تاریخی دریائے نیل تنزانیہ اور یوگنڈا کی حدود میں واقع وکٹوریہ جھیل کی دھاروں سے نکل کر چار ہزار 145 میل (6671 کلو میٹر) کا سفر طے کرنے کے بعد شمال کی جانب بحیرۂ روم میں جا گرتا ہے۔ چونکہ اس دریا کی گہرائی مختلف مقامات پر مختلف ہے اس لیے دریا کے صرف دو ہزار میل حصے میں کشتیاں چلائی جاسکتی ہیں۔ دریائے نیل چار ملکوں روانڈا، یوگنڈا، سوڈان اور مصر سے گزرتا ہے اور ان ملکوں کی زراعت و معیشت کے لیے یہ دریا ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتا ہے۔ دریائے نیل کا قیمتی پانی فصلوں کی آبپاشی کے علاوہ بجلی پیدا کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

دنیا کا سب سے بڑا ریگستان: شمالی افریقہ میں "صحارا" کا ریگستان اندازاً پینتیس لاکھ مربع میل (اکیانوے لاکھ مربع کلو میٹر) رقبے پر پھیلا ہوا ہے۔ مراکش، الجزائر، تیونس، لیبیا، مصر، ماریطانیہ، مالی، نائیجر، چاڈ اور سوڈان تک اس صحرا کی وسعت پانچ ہزار دو سو میل پر محیط بتائی جاتی ہے۔ صحارا کو دنیا کا خشک ترین علاقہ بھی گردانا جاتا ہے جہاں سالانہ آٹھ انچ سے بھی کم بارش ہوتی ہے۔

اس صحرا میں جہاں نخلستان ہیں وہاں کھجور اور ببول یا کیکر کے درخت اُگ آتے ہیں۔ اس ہیبت ناک صحرا میں افریقی غزالی ہرن، عمودی سینگوں والا ہرن، گیدڑ اور لومڑی جیسے جانور دیکھنے کو ملتے ہیں۔

کاغذ کی کشتی بنائیں

(1) ایک A4 سائز کا مستطیل کاغذ لیں، (2) اب اسے درمیان سے موڑ لیں، (3) اب دائیں اور بائیں جانب سے ایک ایک تہہ ایک جانب مرکزی حصّہ تک موڑ لیں اور ایک تکون کی طرح بنالیں۔ (4) اس تکون کے نیچے سے دو انچ تک کی پٹّی اوپر کی جانب موڑ لیں (5) دوسری پٹّی کے ساتھ بھی یہی عمل دہرائیں۔ یہ ایک ہیٹ کی مانند بن جائے گا، (6) اب اس ہیٹ کے اندر انگوٹھے ڈال کر اسے اس طرح موڑیں کہ درمیانی حصّہ کونوں میں اور دونوں کونے درمیان میں آجائیں (7) اور اس طرح یہ ایک چوکور شکل میں تبدیل ہو جائے گا۔ (8) اب اس چوکور کے نیچے سے دو انچ تک کی پٹّی دونوں جانب موڑ لیں، (9) اب اس کے اندر انگوٹھے ڈال کر اسی طرح موڑیں کہ درمیانی حصّے کونوں میں اور کونے درمیان میں آجائیں۔ (10) اب اس کے نیچے سے دو انچ تک کی پٹّی دونوں جانب دوبارہ موڑ لیں، (11) ان دائیں بائیں دونوں جانب تکون کناروں کو باہر کی جانب کھینچ لیں۔ (12) لیجیے کاغذ کی کشتی تیار ہے۔

مسکرائیے....

☺..... ایک کوچوان دوسرے کوچوان سے: تمہارا گھوڑا سوکھی گھاس بڑے شوق سے کھا رہا ہے۔ جبکہ میرا گھوڑا تو صرف ہری گھاس کھاتا ہے۔

دوسرا کوچوان بڑے فخر سے بولا: میں نے گھوڑے کی آنکھوں پر ہرے شیشوں کا چشمہ لگایا ہوا ہے۔

(مرسلہ: گلشیر خان۔ کوئٹہ)

☺... ایک شخص بس میں بہت بڑی بوری لے کر سوار ہوا۔

کنڈیکٹر نے کہا: بھائی! اس بوری کا بھی ٹکٹ لو۔

پہلے تو وہ نانا، لیکن پھر آدھا ٹکٹ لینے پر راضی ہو گیا۔

مگر کنڈیکٹر بولا: آپ کو پورا ٹکٹ ہی لینا ہو گا۔

اس آدمی نے بوری کا منہ کھولا اور بولا: باہر نکل آؤ بھائی! جب پورا ٹکٹ ہی لینا ہے تو بوری میں سفر کرنے کی کیا ضرورت ہے۔

(مرسلہ: اقصیٰ حنیف۔ کراچی)

☺... استاد: پانی میں رہنے والے پانچ جانوروں کے نام بتاؤ.....؟

شاگرد: مینڈک، مینڈک کی امی، مینڈک کے ابو، مینڈک کی بہن، مینڈک کا بھائی۔

(مرسلہ: نواز وسیم۔ لاہور)

☺.... پہلا دوست بھینس کا دودھ پی رہا تھا۔

دوسرا دوست: کیا کر رہے ہو.....؟

پہلا دوست: دودھ پی رہا ہوں۔ استاد صاحب کہتے ہیں کہ بھینس کا دودھ پینے سے دماغ تیز ہوتا ہے۔

دوسرا دوست: اگر ایسا ہو تو بھینس کے بچے سائنس دان نہ بن جائیں۔

(مرسلہ: مہوش ریاض۔ سیالکوٹ)

☺..... بیوی شوہر سے: دو روٹیاں اکٹھی کیوں کھا رہے ہو.....؟

شوہر: ڈاکٹر صاحب نے ڈبل روٹی کھانے کو کہا تھا۔

(مرسلہ: کامران فرید۔ حیدر آباد)

☺.... ایک شخص بال کٹوا کر آیا۔ سب نے کہا، اتنے چھوٹے بال.....؟

وہ بولا: اس کے پاس سو روپے کا کھلا نہیں تھا تو میں نے کہا پچاس روپے کے اور کاٹ دو۔

(مرسلہ: ضمیر فرید۔ راولپنڈی)

☺..... ایک دیہاتی گاؤں سے ایک بیمار مرغی بیچنے کے لیے بازار گیا تو بازار میں ایک شخص نے اس سے پوچھا کہ اس مرغی کا سر کیوں نیچے ہے۔ بیمار تو نہیں ہے.....؟

دیہاتی نے کہا: گاؤں کی مرغی ہے بازار میں شرماتی ہے۔

(مرسلہ: انعم علی۔ کراچی)

☺..... ایک کنجوس شخص گھر سے رخصت ہونے لگا۔

بیگم نے پوچھا: کیا واقعی پیسہ بولتا ہے۔

شوہر نے جھجک کر کہا: ہاں بیگم! سنا تو یہی ہے۔

بیگم نے کہا: تو جاتے وقت سنگھار میز پر کوئی رقم چھوڑ جائیے گا۔ میں آپ کے جانے کے بعد بہت تنہائی محسوس کرتی ہوں۔

(مرسلہ: محمد علی۔ کراچی)

☺..... ایک پاگل دوسرے پاگل سے: میرے لیے پانی لے کر آؤ۔

پہلا پاگل پانی لے کر آیا۔

دوسرا پاگل: یہ تو گرم ہے۔

پہلا پاگل: ہلا کر پیو۔ ٹھنڈا نیچے بیٹھ گیا ہے۔

(مرسلہ: گلشیر خان۔ کوئٹہ)

☺..... ایک آدمی کا سر پھٹ گیا۔ ڈاکٹر نے پوچھا "یہ کیسے ہوا؟"...

وہ بولا: "میں جوتے میں کیل ٹھونک رہا تھا، ایک آدمی نے مجھ سے کہا کھوپڑی استعمال کرو"۔

دیہاتی نے کہا: گاؤں کی مرغی ہے بازار میں شرماتی ہے۔

(مرسلہ: فضا علی۔ لاہور)

☺

محفلِ مراقبہ

مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں جذبہ خدمتِ خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح 7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نمازِ جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفلِ مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفلِ مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصدِ دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفلِ میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسبِ استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

کراچی:- آئشہ احمد۔ آمنہ بیگم۔ آمنہ شاکر۔ آمنہ احمد۔ آمنہ طاہر۔ آمنہ خان۔ آئشہ حسن۔ آصف علی۔ آصف محمود۔ احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔ ارم خالد۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔ اسماء شفیق۔ اسمٰعیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشفاق احمد گوندل۔ اشفاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب شاہد۔ افسری بیگم۔ افشین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز محسن۔ امیر الدین۔ امجم صدیق۔ انجم شاکر۔ انعم نور۔ انور جہاں۔ انیقہ بانو۔ انیلا رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ ریاض۔ ایمن خان۔ ایوب شیخ۔ بختاور بانو۔ بشریٰ آفتاب۔ بشریٰ امجد۔ بشریٰ فیاض۔ بلال حامد بٹ۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج الدین۔ تحسین سمیع۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تہمینہ انور۔ تہمینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانہ۔ ثروت شہزاد۔ ثریا ارشد۔ ثریا بی بی۔ ثمینہ منظور۔ ثمینہ شمشیر۔ ثوبیہ پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جلیل۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔ جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ اشفاق گوندل۔ حافظ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا جبین۔ حمیرا رئیس۔ حمیرا شاہنواز۔ حنا شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ خضری شاہد۔ خلیق الزمان۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشاں انجم۔ درخشاں مقصود۔ دردانہ بنتِ غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالمالک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راحیلہ نسرین۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اکرم۔ روبینہ ذوالفقار۔ روبینہ یاسمین۔ روبینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ روفی شاہ۔ ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہدہ سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پروین۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زرقا خان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زلیخا تبسم۔ زنیرہ خالد۔ ذوالفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ وسیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ سرشار جہاں۔ سروش کاشف۔ سعد قریشی۔ سعدیہ افتخار۔ سعدیہ ماہین۔ سعدیہ ناز۔ سعید احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سنبل فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنیلا اطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید

لمان علی۔ سید امجد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شباب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارع علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شائستہ ارم۔ شاذیہ تیمور۔ شازیہ سعید۔ شازیہ عادل۔ شازیہ عامر۔ شازیہ مقبول۔ شازیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہدہ بیگم۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شبانہ کنول۔ شبانہ ناز۔ شبانہ سلیم۔ شبنم مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ شکیل خان۔ شکیلہ پروین۔ شکیلہ طاہر۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شوکت حسین۔ شہریار۔ شہزاد عبدالرحمٰن۔ شہزاد مختار۔ شہناز غنی۔ شیخ کامران عزیز۔ شیخ کامران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیرین۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشد۔ صائمہ زرین۔ صائمہ صدف۔ صائمہ ناظم۔ صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صبا پرویز۔ صبا حیدر۔ صدف حسن۔ صدف زبیر۔ صلاح الدین۔ صنوبر اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق مجید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق وسیم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ افشین۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طیبہ طاہر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابد۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واجد۔ عابد عباس۔ عارف علی۔ عارفہ بیگم۔ عارفہ تبسم۔ عارفہ سلطانہ۔ عاشق علی۔ عاصم رضا۔ عاصم قریشی۔ عاطف سلمان۔ عالیہ شاہد۔ عامر احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔ عبدالرحمان۔ عبدالرزاق۔ عبدالعلیم۔ عبدالغفار۔ عبدالواجد۔ عبدالولی۔ عتیق الرحمٰن۔ عثمان طیب۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان جعفری۔ عرفان منیر۔ عروج راشد۔ عشرت شاہد۔ عصمت معراج۔ عطیہ حامد۔ عظمٰی پروین۔ عظمٰی توصیف۔ عظمٰی عزیز۔ عظمٰی عمران۔ عظمٰی کامران۔ علی احمد۔ علی اظہر۔ علیم الدین۔ عم کلثوم۔ عمران خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عنبرین صدیقی۔ عینی زاہد۔ غزالہ پروین۔ غزالہ فاروق۔ غضنفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دستگیر۔ غلام سول۔ غلام صفدر۔ غلام علی۔ غیور حسین۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ یوسف۔ فائزہ احمد۔ فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراز حسین۔ فرح راشد۔ فرح سلطانہ۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔ فرحانہ فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت جبین۔ فرخ جبیں۔ فرخ جمال۔ فردوس شاہ۔ فرزانہ انعام۔ فرزانہ۔ فریحہ جمیل۔ فرید حسین۔ فریدہ بانو۔ فریدہ جمال۔ فضل معبود۔ فقیر حسین۔ فواد عالم۔ فوزیہ شبنم۔ فہمیدہ جلیل۔ فہیم بلوچ۔ فہیم نعیم۔ فیصل شیخ۔ فیصل عامر۔ فیضان علی خان۔ قاسم محمود۔ قاضی شیر محمد۔ قرۃ العین۔ قیصر سلطانہ۔ کاشف۔ کامران اعجاز۔ کرن جاوید۔ کریم جمال۔ کلثوم انور۔ کلثوم بانو۔

کنول ریاض۔ کوثر اقبال۔ لائبہ عادل۔ لبنیٰ اشفاق۔ لبنیٰ نور۔ ماجد عزیزی۔ ماجد محمود۔ ماجدہ ناز۔ ماریہ محمود۔ ماہ نور علی۔ مجاہد حسین۔ مجیب احمد۔ محبوب عالم۔ محسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد اسلم۔ محمد اسمٰعیل۔ محمد آصف۔ محمد اطہر۔ محمد آفتاب۔ محمد افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد اکرم۔ محمد امین۔ محمد انس۔ محمد انور الدین۔ محمد اویس۔ محمد بدالغفور۔ محمد پرویز۔ محمد جنید۔ محمد حسن شاہ۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد خالد خان۔ محمد رضوان۔ محمد رفیق۔ محمد زبیر خان۔ محمد ساجد لطیف۔ محمد سراج۔ محمد سرور شاکر۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد عامر۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد غیب خان۔ محمد یاسر۔ محمد نبیل مصطفی۔ محمد ندیم خان۔ محمد کلیم۔ محمد نعیم۔ محمد نوید احمد۔ محمد ہاشمی۔ محمد یاسر۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ محمد اعظم۔ محمد حنیف۔ محمد عبدالغفور۔ محمود عالم۔ محمود یاسر۔ مدثر عالم۔ مراد خان۔ مرزا زاہد بابر۔ مرزا امیر حفیظ۔ مریم نبیل۔ مسز ادریس۔ مسز کاظمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق احمد۔ مصدق خان۔ مصطفی مظہر۔ مصطفی علی۔ مطلوب حسین۔ معزم حیدر۔ مقبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالم۔ ملیحہ احمد۔ ملیحہ خان۔ ملیحہ سعید۔ ممتاز اظہر۔ منصور۔ منظور عالم۔ منور بابر۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ منیزہ سلیم۔ موسیٰ خان۔ مہر النساء۔ مہرین اشہد۔ میر جبین۔ میر ظہیر الدین۔ میمونہ طاہر۔ نازش افروز۔ نازش جمال۔ ناصر عزیز۔ ناہید اکرم۔ نبی طاہر۔ نبیل خان۔ نبیلہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا ظہور۔ ندیم راشد۔ نزہت آرا۔ نسرین اختر۔ نسرین خاور۔ نسرین جاوید۔ نسرین حیدر۔ ناصر فہد۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم صنوبر۔ نسیم مسعود۔ نصرت ارشد۔ نصرین الدین۔ نعمان خان۔ نعیم بلوچ۔ نعیمہ عظیم۔ نعیمہ وحید۔ نغمہ ریاض۔ نفیس احمد۔ نگہت سیما۔ ناہید آفریدی۔ نمرہ کنول۔ نمرہ نواز۔ نواز شاہ۔ نور الحق۔ نور جہاں۔ نوشین۔ نوید احمد۔ نوید سعید۔ نوید فیض۔ نوید فیصل۔ نہال احمد صدیقی۔ واجد حنفی۔ واصف حسین۔ وجیح الدین۔ وجیہہ خان۔ وحید انور۔ ڈاکٹر فہمیدہ۔ ہمانفیس۔ ہمایوں خورشید۔ ہمایوں عظیم۔ یاسمین۔ یاسمین۔ یوسف۔

حیدر آباد: -اجمل۔ احمد سعید۔ احمد کبیر۔ احمد نسیم۔ احمد۔ احمد علی۔ اختر محمد۔ ارجمند۔ ارسلان۔ ارشاد۔ ارشد علی۔ ارم۔ اسد۔ اسماء۔ اسرار حسین۔ آصف قریشی۔ آصف۔ اعظم۔ افتخار احمد۔ افشین۔ اقبال علی۔ اقبال۔ اقراء۔ اکبر بھائی۔ امبرین۔ امجد محمود۔ امیر بیگم۔ امیر۔ آمینہ۔ انجم سعید۔ انیلا۔ بدر علی۔ بشریٰ شاہد۔ بشریٰ سعید۔ بشریٰ ریاض۔ بہاؤ الدین۔ تابندہ۔ تجمل حسین۔ تصور جمیل۔ تنویر۔ توصیف۔ ثاقب۔ ثروت۔ ثریا بانو۔ ثمینہ نور۔ ثمینہ۔ ثناء اللہ۔ شاہ فیصل۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ ثناء۔ جان محمد۔ جاوید۔ جعفر۔ جنید۔ جہانزیب۔ حارث۔ حافظ نسیم۔ حافظ۔ حسیب عالم۔ حسین بخش۔ حسین۔ حسینہ۔ حفظ عارف۔ حفظہ۔ حمید۔ حمیرا۔ حیدر علی احمد۔ حیدر۔ خادم علی۔ خالدہ۔ خرم شہزاد۔ خرم۔ خلیل۔ خواجہ رابعہ۔ دانش۔ درخشاں۔ دلاور حسین۔ دلشاد۔ رابعہ۔ راحت چوہدری۔ راحیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔ رحمت۔ رحیم۔ رخسانہ احمد۔ رسول بخش۔ رضا علی۔ رضوانہ طاہر۔ رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روبینہ غوری۔ روبینہ اشرف۔ ریاست علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔ زرینہ عاشر۔ زوبیہ جبین۔ زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ ہاشمی۔ سدرہ شاہد۔ سعدیہ مصور۔ سلمان رفیع۔ سلمان فاطمہ۔ سلمٰی روبین۔ سمیع اللہ۔ سمیع غفور۔ سونیا علی۔ سید امجد علی شاہ۔ سید کاشف۔ سید محمد منور۔ سیدہ عبرین بانو۔ سیما اکبر۔ سیما۔ شائستہ رضا۔ شاہ زیب۔ شاہد جمال۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ بانو۔ شرمین کنول۔ شگفتہ عابد۔ شمائلہ فاروق۔ شمس الدین۔ شمع حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالد۔ صائمہ مجید۔ صادق وحید۔ صباء علی۔ صدف نفیس۔ صغیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر شفیق۔ ضمیرہ بیگم۔ ضیاء خالد۔ طارق جمیل۔ طاہر محمود۔ طاہر احمد۔ طاہرہ طفیل۔ عارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر سمیع۔ عامر ضیاء۔ عامر اسد۔ عبد الغفور۔ عبداللہ۔ عبدالعلیم غوری۔ عبدالغفور۔ عبدالغنی۔ عبدالکریم۔ عبدالوحید۔ عبرین۔ علی اکبر۔ علی حماد۔ علی رضوان۔ علی نواز۔ علیشا زاہد۔ عمران خان۔ نظام علی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزانہ جمشید۔ فرقان علی۔ فرقان حنیف۔ فضیلہ شہباز۔ فلک محمد۔ فہیم اختر۔ کلیم اللہ۔ کنزہ محمود۔ کنول مجید۔ کنول علی۔ کوثر پروین۔ کوثر ضمیر۔ کوثر شاہد۔ کوثر شہناز۔ گل رخ۔ گلزار مجید۔ لائبہ قمر۔ لاریب فیاض۔ لبنیٰ رضا۔ ماریہ انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ افضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد محسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد شاہد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد علیم۔ محمد عمار۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفی حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ منصور رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور سلطانہ۔ منیر خالد۔ مہوش خان آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہید اختر۔ نجمہ اکبر۔ نزہت حسین۔ نسرین جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نفیسہ بیگم۔ نور العین۔ نور النساء۔ نور جہاں۔ نور محمد۔ نور نظر۔ نورین اختر۔ نورین۔ نوشابہ قیوم۔ نوشین اظہر۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ واثق علی۔ واصف علی۔ وحید علی۔ ہاجرہ بی بی۔ ہارون اشرف۔ ہمانفیس۔ ہمزہ طاہر۔ یاسر عرفان۔ یاسمین کوثر۔ یاقوت شاہزیب۔ یعقوب ابراہیم۔

لاھور: -ابوبکر۔ احمد اقبال۔ احمد حسن۔ اسلم شاہد۔ ارشد۔ احمد علی۔ ارم۔ اسد۔ اسماجاوید۔ اسماء۔ اشتیاق۔ اشرف۔ اصغر۔ آصف۔ آصف۔ اعجاز احمد۔ اقبال۔ اکرام اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ۔ انعم رضا۔ انیلہ بٹ۔ باجی اقبال۔ بشریٰ۔ بلال صابر۔ پاکیزہ۔ پروین۔ تحریم۔ ثمن۔ ثمینہ۔ ثناء۔ ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جہانگیر۔ حنا عمر۔ حیدر علی۔ خالدہ۔ خلیل احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ راحیل احمد۔ رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رمل اشرف۔ روبینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہد۔ زاہدہ بیگم۔ زاہدہ۔ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان جاوید۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سلمٰی اشفاق۔ سمرا۔ سمیرا۔ سہیل احمد۔ سید واصف علی۔ شائستہ جبین۔ شاذیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شبانہ۔ شبیر حسین۔ شکیل۔ شگفتہ۔ شمائلہ۔ صائمہ۔ صحر۔ ضمیر الحق۔ طائرہ۔ طارق لطیف۔ طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشر۔ عاشق حسین۔ عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفا۔ عرفان عظیمی۔ عرفان۔ عرفان۔ عرفان۔ عروسہ۔ علی۔ عمر۔ عمران افضل۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فائزہ۔ فاروق احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ کامران۔ کامران۔ کنزل۔ مائدہ۔ مبارک علی۔ مبشرہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد بابر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر بٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عاصم سعید۔ ملک وحید۔ منظور احمد۔ منیر احمد۔ مہرین ناصر۔ مہک۔ مہناز۔ مہوش۔ میاں مشتاق احمد۔ نجمہ۔ نسرین۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نعیم علی۔ نعیم۔ نورین۔ نوید احمد۔ نوید حسین۔ نیلم۔ وسیم اسلم۔ وقاص۔ یحییٰ۔ یوسف۔

گجرات: -آغا شاہد۔ ارشاد بی بی۔ امتیاز۔ بابر صدیق۔ بلقیس اختر۔ تنویر المصطفیٰ۔ تنویر حسین۔ جاوید اقبال۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمال بی بی۔ حافظ محمد اصغر۔ حسین بی بی۔ حکیم محمد ارشد۔ خورشید بی بی۔ داؤد احمد۔ رابعہ بی بی۔ راشد محمود۔ رضوان صاحب۔ رضیہ بیگم۔ رفعت زاہد۔ زرینہ اختر۔ سائرہ۔ ساجدہ۔ سارہ۔ سرداراں بی بی۔ سعید اختر۔ سعیدہ بانو۔ سکینہ بی بی۔ سلیم احمد۔ شاہ بیگم۔ شاہد صدیق۔ شریف بی بی۔ شمائلہ جبین۔ شمیم ہارون۔ شہناز کوثر۔ شہناز۔ صفدر حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ۔ طاہر اصغر۔ طیبہ عنصر۔ ظفر آپا! ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارفہ جبین۔ عامر شاہ۔ عبدالنثار۔ عنبرین۔ غلام فاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ مبشر حسین۔ محمد اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد یوسف۔ محمد یونس بٹ۔ مدیحہ شاہانہ فاروق۔ مرزا بشیر احمد۔ مسز پروین۔ مقبول احمد۔ مقصودہ۔ ملک محمد انوار۔ منظور بی بی۔ نایاب۔ نجمہ النساء۔ ندیم

اختر۔ نذیر بی بی۔ نفیسہ بی بی۔ نگہت بی بی۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر سلیم۔ ڈاکٹر غلام ربانی۔ ڈاکٹر ممریز۔ ہارون جلیل۔ یاسر اقبال۔

پشاور:۔ آسیہ قریشی۔ آسیہ ندیم۔ آصف صدیق۔ آفتاب احمد قریشی۔ آمنہ اشرف۔ آمنہ نصیر۔ آمنہ کبیر۔ ابدال خان۔ ادیبہ فردوس۔ ارشاد بیگم۔ اصغر علی۔ افتخار احمد قریشی۔ امیر النساء۔ انور بی بی۔ اویس بابر۔ بشیر احمد۔ بشیر فاخر۔ تنزیلہ عزیز۔ تنویر احمد۔ ثمینہ پرویز۔ ثناء اصغر۔ ثناء ستار۔ جمیلہ بی بی۔ چوہدری بابر حسین۔ حامد۔ حسن تقویم۔ حسن۔ حسینہ بی بی۔ خالدہ بی بی۔ دلشاد احمد۔ ذوالفقار علی۔ رائبل جاوید۔ راشدہ۔ رباب سلیم۔ ربیعہ منور۔ رشیدہ بی بی۔ رضیہ بی بی۔ ریحان اویس۔ زبیر۔ زین ندیم۔ زینت فردوس۔ ساجدہ بی بی۔ ساجدہ خاتون۔ ساجدہ محمود۔ ساجدہ۔ سجاد حسین۔ سدرہ گل۔ سعدیہ سلیم۔ سعدیہ کوثر۔ سعید اختر۔ سعید انور۔ سعیدہ بلوچ۔ سلمٰی شوکت۔ سمیرا حمید۔ سمیرا عابد۔ سمیع شیراز۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ بی بی۔ شبانہ بی بی۔ شعیب ثاقب۔ شفاعت حسین بھٹی۔ شفقت اللہ۔ شوکت جاوید۔ شہزاد حسین۔ صائمہ مریم۔ طیبہ عنصر۔ ظفر اقبال ہاشمی۔ ظہور احمد چشتی۔ عائشہ اشرف۔ عابدہ بی بی۔ عاصمہ شفیق۔ عاقب ستار۔ عباس۔ عبدالحسیب خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالستار خان۔ عبدالمجید۔ عردبا غضنفر۔ علی احمد۔ علی رضا۔ عمیر سلطان۔ عمیر نصیر۔ غلام عباس۔ فائزہ نذیر احمد۔ الفت بی بی۔ قیصر امین۔ قیصر ندیم۔ کلثوم نذیر۔ کلیم اللہ۔ کنیز فاطمہ۔ کوثر بانو۔ کومل بشیر۔ لطیف اسمٰعیل۔ مبارک علی۔ محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد ارشد۔ محمد اشرف۔ محمد اصغر۔ محمد آصف چشتی۔ محمد اقبال۔ محمد برہان۔ محمد بلال۔ محمد حبیب۔ محمد خورشید۔ محمد رزاق۔ محمد رشید۔ محمد رمضان۔ محمد زمان۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم۔ محمد شاہد۔ محمد شریف۔ محمد شفیق۔ محمد صدیق۔ محمد طاہر علی۔ محمد عظیم۔ محمد عنصر۔ محمد کامران۔ محمد لطیف۔ محمد نواز چشتی۔ مریم جاوید۔ معصومہ حمید۔ منظور بی بی۔ مہوش کلیم۔ مہوش لیاقت۔ میاں افضل احمد حبیبی۔ نابعہ ظفر۔ نجمہ پروین۔ ندیم اختر۔ نذہت نذیر۔ نصیر احمد۔ نعمان رزاق۔ نفیس ستار۔ نورالعین۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر یاسر۔ یاسر ندیم۔

سیالکوٹ:۔ آمنہ۔ ابرار خان۔ اجمل بٹ۔ اجمل رسول۔ احمد حسین عابد۔ ارشاد بی بی۔ ارشاد بیگم۔ اسامہ تیمور بن سعید۔ اسلم۔ اسماء قمر۔ اقبال بیگم۔ اقبال۔ امجد عباس۔ امینہ بیگم۔ امینہ۔ انیتا عمیر۔ انیلہ جاوید۔ اویس۔ بشارت۔ بلال۔ بیگم اسلم۔ تسنیم۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ۔ جمشید ریاض۔ جمیلہ۔ جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام نبی۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔ حسن علی۔ حلیمہ۔ حنا خانم۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالد۔ رحیم۔ رخسانہ۔ رخشندہ اعجاز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنہ۔ روبینہ۔ روزینہ۔

روبینہ روحی۔ زرینہ۔ زینت۔ ساجد۔ ساجدہ۔ ستارہ جبیں۔ سجاد۔ سدرہ۔ سرفراز۔ سعدیہ پروین۔ سعیدہ۔ سفینہ۔ سلمٰی ظفر۔ سنیہ۔ شازیہ۔ شاہد اقبال۔ شاہد۔ شاہدہ پروین۔ شریف۔ شگفتہ پروین۔ شمائلہ۔ شمشیر۔ شمیم۔ شہباز بیگم۔ شہباز۔ شہداد خاں۔ شہلا شہناز۔ صائمہ خانم۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا۔ صباء اکبر۔ طاہر محمود۔ طاہرہ محمود۔ طاہرہ اصغر۔ طور فاطمہ۔ طیبہ۔ عائشہ۔ عائشہ۔ عاتقہ۔ عارف۔ عاسم علی۔ عاصفہ حیدر۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ عبدالرحمن۔ عبید انور۔ عتیق الرحمن۔ عرشیہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی حسین۔ علی۔ علیشہ۔ غزالہ۔ غلام شبیر۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرخ عماد۔ فرخ قاسم۔ فرزانہ۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ فہیم۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔ قصرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشف جاوید۔ کاشف حیات۔ کامران اعجاز۔ کامران واجد۔ کلثوم بی بی۔ کوثر وہاب۔ کومل ریاض۔ کومل شاہد۔ کومل علی۔ گلشن ضمیر۔ لطیف خان۔ اللہ دتہ۔ اللہ رکھا۔ مبشر علی۔ نصرت جمیل۔ متی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن خان۔ محمد اسلم راحت۔ محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد وسیم۔ محمد یسین حامد۔ محمد یسین۔ مدثر فرید۔ مریم۔ مزمل فرید۔ مصطفٰی چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ مہوش۔ نادیہ۔ ناہید اختر۔ نجمہ۔ نسرین۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان طارق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید طاہر۔ نوید طاہر۔ ولید خالد۔ ڈاکٹر ہجنی۔ ہمنہ شاہد۔

چنیوٹ:۔ اجالا ریاض۔ اجالا قمر۔ احتشام۔ احمد بخش۔ احمد حسن۔ احمد ممتاز۔ ارشد۔ ارشد۔ اسلم نواب۔ اشتیاق۔ اشتیاق قیصر۔ اشتیاق محمود۔ اشتیاق حماد۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اعجاز حسین۔ افنان۔ اقبال اسلم۔ اکرام۔ امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔ انعام۔ انور یامین۔ انور۔ بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو۔ بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم عابد امام۔ بیگم عابد امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر لیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر طالب حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین باجی۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اعجاز۔ حاجی خاور۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی شوکت۔ حافظ شکیل۔ حافظ محمد افضل عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سراج۔ خالد محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ اظہار۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد عبداللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوان صغیر۔ رضیہ سعید۔ روبینہ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعدیہ۔ سعید اظہر۔ سعید ارحم۔ سلیم اختر۔ سید صابر علی شاہ۔ سید عابد امام۔ سید عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد۔ شبنم رانی۔ شبیر حیدر۔ شبیر خاور علی۔ شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔ شیخ

نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق ولایت بیگ۔ طاہرہ۔ عابد امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرؤف۔ عبدالسلام۔ عامر خان۔ عبید علی۔ عبید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیمہ۔ عزیزہ۔ علی رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اعجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ فہیم حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن نبیل۔ کرنل نذر حسین۔ لالہ رخ۔ محمد ابراہیم۔ محمد ارشاد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید اطہر۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد عاصم۔ محمد عظیم۔ محمد علی رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیاض۔ محمد فیاض شاہ۔ محمد فیصل۔ محمد گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔ ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک محمد حنیف۔ منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یاور۔ منیر احمد۔ مہر سکندر۔ مہر محمد حسین۔ میاں احمد بخش۔ میاں اطہر۔ میاں ساجد حسام۔ میاں محمد نواز۔ نازش جمیل۔ نازش علی۔ ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ وحید۔ ندیم قادری۔ نزہت یسین۔ نزہت ریاض۔ نسرین جمیل۔ نسرین حیدر۔ نمرہ خان۔ نمرہ گل۔ نوازش علی۔ نومی احمد۔ وہاب ریاض۔ وہاب خلیل۔ ڈاکٹر غلام علی۔ ڈاکٹر محمد ارشاد۔ یاسین۔ یونس۔

اٹک:۔ آصف۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمال۔ آفتاب حسین۔ آفتاب۔ احسان الدین۔ احمر شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ زید۔ افشاں۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ ایمن شاہد۔ بشیر احمد۔ بیگم عبدالرازق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذیر۔ جویریہ شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبدالرزاق۔ حاجی عبدالعزیز۔ احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ رئیسہ خوشنود۔ راج بیگم۔ روبینہ نصیر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔ شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شمع بی بی۔ شہباز۔ شیراز اجمل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صغراں بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عباد الدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبدالوحید۔ عذرا بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیم صدیقی۔ عنبرین اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔ لائبہ۔ مبارک علی۔ مبشر عالم۔ محمد احمد سلطان۔ محمد ارسلاق۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود۔ مدثر عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک گلاب دین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم اویس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نفیس احمد۔ نگہت عباس۔ نورالبشر۔ نوید اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ واجدہ فاریہ۔ وسیم صدیق۔ ہاجرہ شیراز۔

جہلم:۔ اسامہ گلزار۔ اسامہ احمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔ حماد۔ حنا خاتون۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رخشندہ تنویر۔ زبیدہ کوثر۔ سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیمہ بی بی۔ سید قمر النساء۔ سید منظور حسین شاہ۔ شگفتہ بیگم۔ صائقہ نیئر۔ طاہر۔ ظہیر حسین۔ عابدہ شاہین۔ عالیہ کوثر۔ عثمان احمد۔ عدیل احمد بٹ۔ عدیل احمد۔ عظمت علی شاہ۔ فرحت یاسمین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ کوثر۔ فہمیدہ بیگم۔ قاری ارشاد حسین ڈار۔ کلثوم بی بی۔ محفوظ بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد امین۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ مدیحہ طارق۔ مس مقصودہ۔ مقبول بیگم۔ منیر حسین۔ نائلہ حنیف۔ ناہید اختر۔ نعمان احمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔ ولایت بیگم۔ ڈاکٹر تنویر حسین۔

شیخوپورہ:۔ امتیاز ربانی۔ بشریٰ سلطانہ۔ بلال سعید۔ پروین اختر۔ تنویر۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ جنید۔ حسن بی بی۔ خاور۔ دیبا۔ رخسانہ۔ رضیہ پروین۔ رضیہ ظفر۔ رفعت رشید۔ رمضان۔ زبیدہ۔ فوزیہ۔ سحر انجم۔ سمیرا مبشر۔ سمیرا انیاز۔ شازیہ۔ شکیلہ صدیق۔ شہناز اختر۔ صائمہ زریں۔ عابدہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمٰی شہزادی۔ فرحانہ بتول۔ فرحانہ یاسمین۔ کاشفہ مزمل۔ کوثر النساء۔ لبنیٰ اشرف۔ محمد احتشام۔ محمد اسحاق۔ محمد شفیق۔ محمد وقار احمد۔ مسرت فزا۔ مسرت ہاشمی۔ نادیہ اشرف۔ نازیہ جاوید۔ ناصرہ تبسم۔ نوید سعید۔

شاہ کوٹ:۔ امت الرشید۔ انوری یعقوب۔ پروین اختر۔ پروین۔ تسنیم اختر۔ ثناء۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ چندہ گلشن۔ زبیدہ۔ سحر انجم۔ سفینہ بی بی۔ سمیرا انیاز۔ شازیہ اشرف۔ شازیہ انجم۔ شمائلہ نورین۔ شہناز اختر۔ عابدہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمٰی اشرف۔ عظمٰی شہزادی۔ کوثر النساء۔ لبنیٰ اشرف۔ مسرت افزاء۔ نادیہ پروین۔ یاسر حسین۔ یامین خان۔

کوٹ ادو:۔ اشرف علی۔ اقصیٰ اشرف۔ اکبر علی۔ امان اللہ۔ امتیاز علی۔ بابر حسین۔ بشریٰ بابر۔ ثناء ستار۔ جاوید اقبال۔ چوہدری اصغر علی۔ حجاب فاطمہ۔ راشد تاج محمود۔ رفعت بی بی۔ روبینہ شاہین۔ سعدیہ حمید۔ سکینہ بی بی۔ شکیل احمد۔ شمائلہ بابر۔ شمیم اختر۔ صابرہ بی بی۔ ظفر اقبال۔ عاقب ستار۔ عباس علی۔ عبدالحفیظ۔ عبدالحمید پاشا۔ عبدالحمید کرمانی۔ عبدالرحمن۔ عبدالستار خان۔ عبداللطیف۔ عبدالقاسم۔ عطا

محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فیصل شہزاد۔ قیصر امین۔ محفوظ الرحمن۔ محمد احمد غفور۔ محمد اختر۔ محمد اشرف۔ محمد اشرف۔ محمد اویس بابر۔ محمد برہان۔ محمد بلال بخاری۔ محمد تنویر۔ محمد شاہد ندیم۔ محمد شہروز۔ محمد صابر۔ محمد عابد۔ محمد یٰسین۔ محمودہ اشرف۔ مدیحہ بابر۔ مستنصر باللہ ندیم۔ مظفر مہدی۔ میاں عبدالرئوف۔ ناصرہ پروین۔ نفیس ستار۔ ڈاکٹر عارف صدیقی۔ یاسمین شاہد۔

وہاڑی:۔ حاجی پیر علی۔ حاجی عبدالرشید۔ حاجی ہارون۔ حارث ظفر۔ حامد۔ امینہ آپا۔ نورجہاں۔ حسان۔ حسیب۔ حسین احمد۔ حماد۔ حمیرا۔ خرم۔ خضران۔ خطیب۔ خلیل احمد۔ خورشید بیگم۔ دانش علیم۔ دانیال۔ درخشاں۔ دلشاد۔ ڈاکٹر وقاص۔ راجہ۔ راحیلہ۔ راشدہ عفت۔ راشد۔ رخسانہ۔ رسیدن۔ رضوان۔ رقیہ۔ رمشہ۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔ ریحانہ۔ زرینہ۔ زوبیدہ۔ زہرہ خاتون۔ سدرہ۔ سلمان رفیق۔ سلمان احمد۔ سلمیٰ بیگم۔ سلمیٰ پروین۔ سلیمان۔ سلیم۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انصر۔ سیما۔ شاذیہ۔ شازیہ احمد۔ شائستہ۔ شاہد۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شباب۔ شبنم۔ شرمین کنول۔ شریفاں بی بی۔ شریف۔ شعیب۔ شکیلہ۔ شگفتہ۔ شمس الدین۔ شمع۔ شمیم آرا۔ شمیم جہاں۔ شمیم خالد۔ شمیم اختر۔ صبا محمد علی۔ صدف۔ صفیہ علی۔ ظل ہما۔ عاشق۔ عامر حسین۔ عامر سمیع۔ عائشہ۔ عبدالجبار۔ عبدالحمید۔ عبدالخالق۔ عبدالغنی۔ عبداللہ۔ عدنان۔ عدیل۔ عرفان۔ علیم۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام محمد۔ غلام مصطفیٰ۔ فراز۔ فرحین۔ فرخندہ۔ فریدہ قمر۔ فوزیہ۔ فیضان۔ کامران۔ کائنات۔ کنول۔ کوثر پروین۔ کوثر۔ کہکشاں۔ گل فشاں۔ گلشن آپا۔ لاریب اقبال۔ لائبہ۔ لیلیٰ۔ محسن۔ محمد اعجاز۔ محمد اقبال۔ محمد جاوید۔ محمد زبیر۔ محمد سلیم۔ محمد شباب۔ محمد شہزاد۔ محمد عتیق۔ محمد علی۔ محمد قاسم۔ محمد لطیف۔ محمد ناصر۔ محمود حسن۔ مدیحہ۔ مرحوم حاجی اللہ دین۔ مرحوم حاجی دین محمد۔ مرحوم شفیع احمد۔ مرحوم عبدالستار۔ مرحوم محمد حنیف۔ مرحوم محمد قاسم۔ مرحومہ آمنہ۔ مرحومہ بسم اللہ۔ مرحومہ زیتون۔ مرحومہ غفوراں بی بی۔ مزمل۔ مسرت۔ منظور انساء۔ منور حسین۔ مونا مہدی۔ مہوش۔ نازش۔ نائیلہ نواز۔ ناہید۔ نبیلہ ظفر۔ نثار۔ ندیم۔ نسرین باجی۔ نسرین پیر علی۔ نسرین۔ نسیم جہاں۔ نسیمہ۔

سانگھڑ:۔ احسان خان۔ اصغر علی بھٹی۔ امجد۔ بشیر۔ بلال۔ پرویز اقبال۔ پروین۔ جاوید احمد۔ جہاں زیب خان۔ حارث خان۔ خالد۔ خلیل احمد زرینہ۔ درودانی۔ ذیشان۔ رانی۔ ریحانہ شاہین۔ زبیر احمد۔ ساجد خان۔ ساجد صدیق۔ سرفراز۔ سلمان۔ شازیہ سلمان۔ شاہدہ نور۔ شاہین اختر۔ شبانہ بلقیس۔ شبانہ یاسمین۔ شبیر۔ شجاعت علی۔ صابر۔ صبا۔ صدیق ساجد احمد۔ طوبیٰ انعم۔ عادل بیگ۔ عادل بیگ۔ عارف بیگ۔ عبدالغفار۔ عتیق الرحمٰن۔ عرفان الزماں۔ عروسہ ریاض۔ علی اصغر۔ عمر عبدالغفار خان۔ عنبرین۔ غلام رضا فرحان۔ فیضان۔ کائنات۔ کاشف۔ کاشف مظہر۔ کبریٰ۔ کوثر۔ محمد افضل۔ محمد اویس۔ محمد حماد۔ محمد خرم۔ محمد تیمور۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد عمر ارشاد۔ محمد۔ مشتاق۔ معروف۔ مقصود آصف۔ مہرین گل۔ ندیم احمد۔ نصرت علی۔ نعمان۔ نفیسہ۔ نورالعین۔ نوید۔ وحید۔ ڈاکٹر نعیم۔ یوسف۔ زید یوسف۔

اوکاڑہ:۔ اصغری بانو۔ اظہر۔ افسر خان۔ افشاں اسرار۔ امان اللہ۔ امت الحکیم۔ انیس بانو۔ اورنگ زیب۔ برکت۔ بشراں بی بی۔ بشریٰ۔ بشیرن۔ بلقیس قادری۔ پروین اختر۔ پروین بیگم۔ پروین شاہد۔ پیر بخش۔ تابندہ اقبال۔ ثروت۔ ثریا۔ ثمرین بیگم۔ ثمرین حنا۔ جمال۔ جنت۔ جہاں زیب۔ حبیب النساء۔ حنا۔ حنیف۔ خدیجہ خالد۔ خورشید بیگم۔ ذوالفقار علی۔ رانی۔ رشیدہ۔ رعنا۔ رقیہ۔ ریحان اقبال۔ زبیدہ۔ زبیدہ خاتون۔ سائرہ خاتون۔ سعیدہ بیگم۔ سہیل احمد۔ سید زرین النساء۔ سید مظہر حسین۔ سیدہ رشیدہ بیگم۔ شاداب۔ شبانہ سعید۔ شبانہ کوثر۔ شریف۔ شفیق۔ شمس الحق۔ شمیم۔ صابری امداد۔ صدیق بیگم۔ صدیق۔ صف اللہ فاروقی۔ صفیہ۔ صنوبر۔ طفیل خان۔ ظہور احمد۔ ظہیر۔ عابد خالد۔ عابد مقصود۔ عالیہ بیگم۔ عبدالوحید غوری۔ عبدالبشیر۔ عبدالرحمن۔ عبداللہ۔ عبداللہ۔ عزیز بیگ۔ عطیہ۔ عمر دین۔ عینی۔ فرح۔ فضل دین۔ قاسم۔ لال دین۔ محمد احمد۔ محمد اعظم۔ محمد قبال۔ محمد اکرم۔ محمد سلیم۔ محمد شفیع۔ محمد محسن۔ محمد نواز۔ محمود۔ مختار النساء۔ مختار علی۔ مرزا سعید الدین۔ مرزا عاطف بیگ۔ مرزا عاطف۔ مرزا آصف۔ مسرور حسین۔ مسٹر اطہر علی۔ مشتاق۔ مشتری بیگم۔ مقبول احمد۔ ندیم احمد۔ نسیمہ۔ نشو۔ نگار سلطانہ۔ نور بی بی۔ نور محمد۔ وحید الدین۔ وحید۔ وحیدن۔ وزیر النساء۔ وسیم۔ ولی۔ ولی محمد۔ ہاجرہ۔ ہما فاران۔ یاسمین۔ یوسفی۔

دریاخان:۔ ابوبکر۔ احتشام۔ احسان اللہ۔ احمد کبیر۔ ادیبہ داؤد۔ اسد رحمن۔ اسماء منظور۔ اسماء نسیم۔ اسماء۔ اشرف بیگم۔ اشرف بیگم۔ اصغری بی بی۔ اصغر علی۔ اعظم حسین۔ اقراء طارق۔ اقرائی۔ اللہ رکھی۔ انیس۔ اویس۔ آرزو یوسف۔ آسیہ عاطف۔ آصف رحمان۔ آصف رحمان۔ آمنہ۔ بانو۔ برہان علی۔ برہان علی۔ بشریٰ ریاض۔ بشریٰ شفیق۔ بشریٰ۔ بشیراں سرور۔ پرویز اختر۔ پرویز اختر۔ پروین اختر۔ تانیہ۔ تبسم علی۔ تصغیرہ تجمل۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ توصیف ناصر۔ توصیف ناہید۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ مقصود۔ ثمینہ۔ ثنائی۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمشید ریاض۔ جمیل احمد۔ جویریہ لیفسن۔ جویریہ لیفسن۔ چوہدری خالد۔ چوہدری امین۔ حاجی شوکت۔ حاشم۔ حافظ عدنان۔ حامد رشید۔

❋

افق

روحانی مشن کی سرگرمیوں پر مبنی روداد

آدم ڈے کی تقریب

لندن، انگلینڈ:

(رپورٹ: مصباح قریشی؛ تصاویر: ہمتشم قریشی)

ایسٹ ہیم ٹاؤن ہال لندن میں عظیمیہ فاؤنڈیشن اور مراقبہ ہال لندن کے زیرِ اہتمام آدم ڈے کی تقریب منعقد ہوئی۔ جس میں مختلف مذاہب، عقائد اور مکاتبِ فکر کے درمیان ہم آہنگی، محبت اور بھائی چارہ کے فروغ پر زور دیا گیا۔ اس تقریب میں پادری ریورینڈ شگور، ربّی نینسی مورس، سسٹر آرتھی لال، ریورینڈ ہیمار تنا، مرزا رشید، حاجی لیاقت جاوید اور مختلف مذاہب کے نمائندوں کے علاوہ میئر والتھم فورسٹ کونسلر ندیم علی، میئر ریڈ برج کاؤنسلر محمد جاوید، ڈپٹی میئر برینٹ کونسلر کانا ناہیرا تھن، میئر کروئڈن کونسلر یویٹ ہوپلے شریک ہوئے۔

لندن، انگلینڈ: نگراں مراقبہ ہال محمد علی شاہ، معزز مہمانانِ گرامی کونسلر محمد جاوید، رور نیڈ وشگور، ہیمار تنا، عبدالرؤف، حاجی جاوید اور دیگر مقررین آدم ڈے کی تقریب میں اپنے خیالات کا اظہار کر رہے ہیں۔

پروگرام کے دوران سلسلۂ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کے خصوصی خطاب کی ویڈیو دکھائی گئی۔ عظیمی صاحب نے فرمایا:

لندن، انگلینڈ: آدم ڈے کے شرکاء حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کا پیغام سُن رہے ہیں۔

"جتنے بھی پیغمبران کرامؑ اس دنیا میں تشریف لائے انھوں نے اللہ کی وحدانیت کا پرچار کیا اور ایسے اصول بتائے جن پر عمل کرکے ہم نہ صرف انفرادی بلکہ اجتماعی طور پر ایک خوشگوار زندگی گزار سکیں۔ اللہ کے پیغمبروں کی تعلیمات پر عمل کیا جائے تو یقیناً یہ دنیا امن کا گہوارہ بن جائے گی۔ آدم ڈے منانے کا مقصد بھی یہ ہی ہے کہ تمام نوعِ انسانی مل کر ایسے پلیٹ فارم پر جمع ہوجائیں جس میں مرد و عورت کا تعلق اللہ سے قائم ہوجائے، جھگڑے، نفرتیں، تعصب، قتل وغارت گری، خون ریزی کو چھوڑ کر ایسے راستے پر چلیں جس کی تعلیمات اللہ کے پیغمبروں نے دی ہیں۔" مرشدِ کریم کی تقریر کو تمام مہمانوں نے بڑے انہماک سے سنا۔ مختلف مذاہب کے رہنماؤں اور نمائندوں نے اپنے پیغام میں کہا کہ آدم ڈے اتحاد کی ایک مثال ہے، ہمیں ایک دوسرے کی عزت کرنی چاہیے اور تفرقے میں نہیں پڑنا چاہیے۔ تقریب کے مہمانِ خصوصی میئر دا لتھیم فورسٹ ندیم علی، میئر ریڈ برج کونسلر محمد جاوید، میئر کروئڈن یونیٹ ہوپلے، ڈپٹی میئر برینٹ کونسلر ناہیر اتھن اور دیگر نے اس موقع پر اپنے خیالات کا اظہار کیا اور آدم ڈے کی اس تقریب کو سراہا۔ اس موقع پر ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کا پیغام بھی پیش کیا گیا۔

قبل ازیں پروگرام کا آغاز مدبر قریشی نے تلاوت قرآن پاک سے کیا۔ نگراں مراقبہ ہال لندن محمد علی شاہ اور عبدالرؤف نے تقریب کے ابتدائی کلمات ادا کیے۔ حسن چوہدری نے سلسلۂ عظیمیہ کا تعارف پیش کیا۔

پروگرام کے اختتام پر نگران مراقبہ ہال لندن محمد علی شاہ نے تمام مہمانوں، کونسلرز، میئرز، مذہبی رہنماؤں اور اراکین سلسلہ عظیمیہ کا تہہ دل سے شکریہ ادا کیا۔

نظامت کے فرائض مہوش طارق اور اطہر رعنا نے انجام دیے۔ تقریب کے انعقاد میں وحیدہ مجید، ندا ملک، احسان رعنا، لقمان ملک، عثمان ملک، سدرا رؤف، سدرا علی شاہ، صفدر علی، روزینہ اقبال، حارث رعنا، یاسمین رؤف، جبران عزیز، شبیر خان، غلام ربانی خان، ممتاز خان، بشریٰ رعنا، جہاں آراء، صبیحہ علی اور سلسلۂ عظیمیہ کے دیگر کارکنان نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔

مسی ساگا، کینیڈا:

(رپورٹ: سلمان سلطان)

مراقبہ ہال مسی ساگا، کینیڈا کے زیر اہتمام 10 اگست کو آدم ڈے کی تقریب منعقد کی گئی، جس میں مختلف مذاہب و اعتقادات کے ماننے والوں نے شرکت کی۔ سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کا ویڈیو ریکارڈڈ پیغام پیش کیا گیا۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کا تحریری پیغام بھی پیش کیا گیا۔ یونائیٹڈ فیتھ یونیورسل ونٹیس کینیڈا کے ڈیوڈ گیلمین، باوا محی الدین فیلوشپ کے مینول ڈی کوسٹا، فری میڈیٹیشن گروپ کی لونا پاپا، ڈاکٹر آر کے چندرا اور مختلف مذاہب سے تعلق رکھنے والے دیگر مقررین نے اپنے اپنے خیالات کا اظہار کیا۔ قبل ازیں تقریب کا آغاز دانش اعظم نے تلاوتِ قرآن پاک سے کیا۔ عامر جمال نے آدم ڈے کا تعارف پیش کیا، پاکستان کے معروف موسیقار سہیل رعنا کا کمپوز کیا ہوا ترانہ بچوں نے پیش کیا۔ آخر میں رشیدہ جیلانی نے مہمانوں کا شکریہ ادا کیا۔ نظامت کے فرائض فرحین عامر اور سہیل اختر نے انجام دیئے۔

مسی ساگا، کینیڈا: نگراں مراقبہ ہال رشیدہ جیلانی، معزز مہمانانِ گرامی ڈیوڈ گیلمین، آر کے چندرا، عامر جمال اور دیگر خطاب کر رہے ہیں۔

نیویارک، امریکہ: نگراں مراقبہ ہال وقار عباس اور مہمانانِ خصوصی بیٹی این کینزیو کا دیگر مہمانان کے ہمراہ گروپ فوٹو۔

نیویارک، امریکہ:

(رپورٹ: محمد ناصر الدین)

مراقبہ ہال نیویارک کے زیر اہتمام آدم ڈے کی تقریب مقامی ہوٹل منعقد کی گئی، جس میں مختلف مذاہب و اعتقادات کے ماننے والوں نے شرکت کی۔ سلسلۂ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کا اور اسکالر ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کا پیغام پیش کیا گیا۔ تقریب کی مہمانِ خصوصی نیویارک ڈسٹرک 49 کے اسمبلی ممبر پیٹر جے ایبیٹ کی چیف آف اسٹاف بیٹی این کینزیو Betty Ann Canizio نے آدم ڈے کے انعقاد کو سراہتے ہوئے کہا کہ اس نوعیت کے پروگرام کی ملک میں سخت ضرورت ہے۔ عظیمی فاؤنڈیشن مبارکباد کا مستحق ہے جس نے لوگوں کی توجہ ایک اہم مسئلہ کی جانب مبذول کروائی اور کثیر المذاہب یکجہتی کے لیے کوشش کی ہیں۔

قبل ازیں تقریب کا آغاز حنین ارشد نے تلاوتِ قرآن پاک اور حمائل ارشد نے نعت رسول ﷺ پیش کرکے کیا۔ نگراں مراقبہ ہال وقار عباس نے مہمانوں کی آمد کا شکریہ ادا کیا اور ابتدائی کلمات پیش کیے، دیگر مقررین میں افروغ انجم، احسن ندیم، قیصر سیّد، امرت فاطمہ، تمیمہ الدین، ہدیٰ رحمٰن، ثبات رحمٰن، وردہ رحمٰن، نُقبہ قیصر، زارا فاطمہ، عرفہ آصف، علی اور سجان نے اپنے خیالات کا اظہار کیا، سیّدہ زارا قیصر اور حماد وقار نے نظامت کے فرائض انجام دیئے۔

عظیمی پبلک اسکول کے اساتذہ سے
ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کا خطاب

14 اگست کے موقع پر عظیمی پبلک اسکول، کراچی

میں ایک ملی تقریب کا انعقاد ہوا، اس موقع پر خواجہ شمس الدین عظیمی ایجوکیشنل سوسائٹی کے جنرل سیکرٹری ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے اسکول کے اساتذہ کرام کے ساتھ خصوصی نشست میں شرکت فرمائی۔

اپنے خطاب میں آپ نے فرمایا کہ ”اساتذہ کرام کا نام صرف تعلیم دینا نہیں ہے بلکہ بچوں کی کردار سازی بھی ان کا فرض ہے۔ اس کے لیے آپ قرآن مجید، سنت نبویؐ اور اعلیٰ معاشرتی روایات سے راہنمائی لیں۔ اگر آپ یعنی اساتذہ کرام بچوں کے اخلاق کی درستگی میں اپنا کردار ادا کریں، اللہ اور رسول ﷺ کی محبت بچوں میں پیدا کریں تو یقیناً آپ سوسائٹی کو اچھے افراد فراہم کریں گے۔ عظیم پبلک اسکول کے اساتذہ کرام کو چاہیے کہ وہ بچوں میں اپنے دین سے محبت اور فخر کا احساس پیدا کریں۔ ان کے اندر اپنے وطن پاکستان سے محبت کا جذبہ بیدار کریں۔ ہمارے بچوں میں یہ یقین پیدا ہونا چاہیے کہ ہمارا پاکستان دنیا کا ایک بہترین ملک ہے اور اس کی ترقی کے لیے خوب پڑھنا اور محنت کرنا ہے۔ استاد بچوں کے لیے ایک رول ماڈل اور آئیڈیل کی طرح ہوتا ہے، آپ تھوڑی سی کوشش کر کے ان کی شخصیت کو مثبت طرزوں میں ڈھال سکتے ہیں۔“ قبل ازیں تقریب کا آغاز تلاوت قرآن پاک اور نعت رسول ﷺ سے ہوا۔ پرنسپل محترمہ شبانہ عرشی نے ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کو خوش آمدید کہا اور عظیمی پبلک اسکول کی نصابی اور ہم نصابی سرگرمیوں کی مختصر رپورٹ پیش کی۔

مرکزی مراقبہ ہال میں نماز عید الفطر

(رپورٹ: دبیر احمد)

یکم شوال بروز جمعہ مورخہ 9 اگست 2013 کو صبح 8:30 بجے مرکزی مراقبہ ہال کے قریب عید گاہ گراؤنڈ، سرجانی ٹاؤن میں نماز عید الفطر کے اجتماع کا انتظام کیا گیا۔ نماز عید سے قبل ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے نمازیوں سے خطاب کیا اور نمازِ عید الفطر کی امامت فرمائی۔ اس موقع پر ملک میں امن و سلامتی خصوصاً کراچی شہر میں قیام امن کے لئے اور شرپسندوں سے محفوظ رکھنے، امت مسلمہ، ملک و قوم کی سلامتی و ترقی کے لئے خصوصی دعائیں کی گئیں۔ نمازیوں نے آپس میں گلے مل کر ایک دوسرے کو عید کی مبارکباد پیش کی۔ خواتین کے لیے نماز کی ادائیگی کا علیحدہ انتظام کیا گیا تھا، عید گاہ کے انتظامات سرجانی اسپورٹس اینڈ ویلفیئر ایسوسی ایشن کے نوجوانوں نے فرائض انجام دیئے۔

کراچی: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی 14 اگست کو عظیمی پبلک اسکول کے اساتذہ کرام سے خطاب کر رہے ہیں۔

کراچی: نمازِ عید الفطر کا پُر رونق منظر۔

یومِ وصال حضرت بابا تاج الدین ناگپوریؒ

اللہ کے دوست، کروڑوں انسانوں کے لیے ایک مسیحا اور عارف باللہ حضرت بابا تاج الدینؒ کی تاریخِ وصال 17 اگست 1925ء ہے۔ حضرت بابا صاحب کے دنیا بھر میں پھیلے ہوئے معتقدین ہر سال 17 اگست کو بابا صاحبؒ کا یوم وصال مناتے ہیں۔ قمری لحاظ سے بابا صاحب کا یوم وصال ماہِ محرم الحرام میں منایا جاتا ہے۔

سلسلۂ عظیمیہ کے امام حضرت محمد عظیم برخیا قلندر بابا اولیاءؒ پر حضرت بابا تاج الدینؒ کی خاص نظر کرم ہیں، حضرت محمد عظیم رشتے میں بابا تاج الدین کے نواسے ہیں۔ قلندر بابا اولیاء اپنے شاگردوں کے سامنے حضرت بابا تاج الدین کا ذکر فرماتے تو انہیں نانا تاج الدین فرماتے۔ قلندر بابا اولیاءؒ کی پیروی میں سلسلۂ عظیمیہ کے اراکین بھی آپؒ کو نانا تاج الدین یا نانا کہتے ہیں۔ حضرت قلندر بابا

کراچی: بابا تاج الدین ناگپوریؒ کے یوم وصال کی تقریب میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی اور دیگر نعت خواں حضرات و خواتین شرکائے محفل سے مخاطب ہیں، جبکہ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب محفل کی کارروائی ملاحظہ فرما رہے ہیں۔

اولیاہر سال 17 اگست کو اپنے اولین استاد، مربی اور اپنے نانا کے لیے فاتحہ کا خصوصی اہتمام فرمایا کرتے تھے۔

اس سال 17 اگست کو حضرت باباتاج الدین ناگپوریؒ کے یوم وصال پر سلسلۂ عظیمیہ کے مراکز پر خصوصی دعائیہ تقریبات منعقد ہوئیں۔ مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں منعقد ہونے والے ایک اجتماع میں سلسلۂ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے شرکت فرمائی۔ اس موقع پر ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے بابا تاج الدین ناگپوری کی شخصیت و تعلیمات کا ذکر کیا۔ ڈاکٹر صاحب نے موجودہ دور کے مسائل کے حل کے لیے تصوف کی تعلیمات سے استفادہ کرنے کی ضرورت پر زور دیا۔ سید اسد علی نے باباتاج الدین کی شخصیت پر مقالہ پیش کیا۔

اس موقع پر حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ہدیۂ نعت اور باباتاج الدین کی خدمت میں منقبت پیش کی گئی۔ آخر میں درود و سلام ہوا۔

بقیہ: بچوں پر اپنی مرضی مسلط....

ہوسکے۔ اس کے لیے آپس کے معاملات کو بہتر کرنے کی ضرورت ہوگی.... والدین کو سمجھنا چاہیے کہ وہ ایک ہی طریقے سے بچوں کی پرورش نہیں کرسکتے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے جاتے ہیں اور عقل و شعور کی منازلیں طے کرتے جاتے ہیں ان کے تقاضے، خواہشات بھی بدلتی جاتی ہیں۔

اس لیے والدین کو اپنے بچوں کو ان کی عمر کے مطابق ٹریٹ کرنا چاہیے۔ اسی طرح بچوں کو بھی چاہیے کہ وہ اپنے گھر کے ماحول اور روایات کو مد نظر رکھتے ہوئے فیصلہ کریں۔

معاملہ بچوں کی تعلیم کا ہو یا کیریئر کے انتخاب کا یا پھر ان کی شادی کا بچوں سے ضرور پوچھیں اور ان کی رائے لیجیے کہ اصل میں وہ کیا چاہتے ہیں....؟ اگر ان کی خواہش مناسب ہو تو ان کا ساتھ اپنے تجربے کی بنیاد پر دیجیے۔ آپس کے تعلقات کو مستحکم بنانے کے ان پر ضروری ہے کہ اولاد کی رائے کا بھی احترام کیا جائے اور اپنی مرضی مسلط نہ کی جائے۔

بقیہ: پیار کا پہلا لمس

بچپن میں بچوں کی روزانہ مالش کرنے سے نہ صرف ان کو جسمانی آسودگی حاصل ہوتی ہے بلکہ ان کی ہڈیاں بھی مضبوط ہوتی ہیں اور اس طرح وہ بچہ دیگر بچوں کی نسبت زیادہ صحت مند ہوتا ہے نیز مدافعاتی نظام مضبوط ہونے کے باعث بہت کم بیمار پڑتا ہے۔ اس لیے مساج کو غیر اہم یا غیر ضروری کام سمجھ کر نہیں چھوڑ دینا چاہیے بلکہ اس کو دیگر تمام کاموں کی طرح اہمیت دیتے ہوئے اپنی زندگی کا معمول بنالینا چاہیے کیونکہ اس طرح سے نہ صرف بچے بلکہ والدین بھی کئی طرح کی مشکلات و پریشانیوں سے محفوظ ہوجاتے ہیں۔

بقیہ: شرح لوح و قلم

کروڑویں حصے میں صرف ایک چیز کا ادراک کرتے ہیں۔ یہ ادراک اس وقت کرتے ہیں جب تمام اشیاء کی نفی کردیں۔ ہمارے ذہن کی صرف ایک سمت متعین ہے۔ اسی سمت میں تقاضے پرواز کرتے رہتے ہیں۔ بظاہر ہم آگے پیچھے، اوپر نیچے دیکھتے ہیں لیکن آگے پیچھے دیکھنا اس وقت تک ممکن نہیں ہے جب تک ہمارا ذہن ایک سمت میں مرکوز نہ ہوجائے۔

(جاری ہے)

سواری آنا.... حقیقت یا بیماری ....!!!

☆☆☆

سوال: میری ایک سالی جس گھر میں بیاہ کر گئی ہے وہاں بعض عجیب و غریب باتوں پر عمل ہوتا ہے۔

سالی کی ساس ہر پیر اور جمعرات کو شام کے وقت چراغ جلاتی ہیں اور کہتی ہیں کہ ان پر غوث پاک کی سواری آتی ہے۔ پیر اور جمعرات کے دن شام کے وقت وہ اپنے کمرے میں بیٹھ جاتی ہیں۔ تھوڑی دیر بعد سب گھر والے ان کے کمرے میں چلے جاتے ہیں۔

اس کے بعد ان کی ساس بے خود ہو کر جو بولتی ہیں سب گھر والے اس پر مکمل یقین رکھتے ہیں اور ان باتوں پر عمل کرتے ہیں۔ چاہے وہ بات بالکل غلط یا کسی کو گزند پہنچانے والی ہی کیوں نہ ہو....

میری سالی نہ تو اس وقت اپنی ساس کے کمرے میں جاتی ہے اور نہ ہی اپنی ساس صاحبہ کو کوئی بزرگ ہستی سمجھتی ہے۔ اس بات پر اس کے شوہر اس پر غصہ کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ان بزرگ ہستی کے احترام میں جن کی سواری آئی ہوئی ہے یہ سب کچھ کرنا ہے۔

محترم وقار عظیمی صاحب!

ہمارے خاندان کے سب لوگ بزرگان دین سے بہت عقیدت رکھتے ہیں۔ ہم حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ کے بھی بہت عقیدت مند ہیں.... لیکن اس قسم کے عقائد سے میری سالی کو سخت چڑ اور اختلاف ہے۔

ڈاکٹر صاحب! سواری آنے کی کوئی حقیقت ہے یا یہ کوئی بیماری ہے....؟

جواب: سواری یا حاضری حقیت ہے یا کوئی بیماری.... اس موضوع پر میں پہلے بھی کئی مرتبہ قلم اُٹھا چکا ہوں۔

کسی بزرگ کی سواری یا ان کے اپنے پاس حاضری کے حوالے سے جو ہمارے معاشرے میں مشہور بعض باتیں تو میری نظر میں خود ان بزرگ کے مرتبہ کو کم کرنے کے مترادف ہیں۔ یہ سب کیفیات کیوں ہوتی ہیں ہم اب ان نکات کی طرف آتے ہیں۔

انسانی وجود مختلف صلاحیتوں کا مجموعہ ہے۔ بعض صلاحیتوں کا اظہار شعوری حواس میں ہوتا ہے جبکہ انسان

کی بعض صلاحیتیں لاشعوری حواس سے تعلق رکھتی ہیں۔ لاشعوری حواس سے تعلق رکھنے والی صلاحیتوں میں سچے خواب، چھٹی حس، الہام وغیرہ بھی شامل ہیں۔

یہ صلاحیتیں عام طور پر چھپی ہوئی ہوتی ہیں۔ غیب بینی بھی ایک ایسی ہی صلاحیت ہے۔ کسی شخص میں غیب بینی کی صلاحیت بیدار ہوجائے اور وہ اسے صحیح طور پر سمجھ نہ سکے تو اس شخص میں اس قسم کی کیفیات کا ظہور ہوسکتا ہے۔ وہ شخص چونکہ اپنی ان کیفیات کا صحیح ادراک نہیں کرپاتا اس لیے ان کیفیات کو کسی بزرگ کی آمد یا کسی جن کے اثرات وغیرہ سمجھ لیا جاتا ہے۔ درحقیقت یہ اس شخص کی اپنی ہی کیفیات ہوتی ہیں۔ ایسی کیفیات کسی نفسیاتی مرض کی وجہ سے بھی ہوسکتی ہیں۔ عام طور پر ان کیفیات کو کسی حد تک Hallucination یا خود فریبی بھی قرار دیا جاسکتا ہے۔

اولیاء اللہ اور صوفیاء کرام کی عظمتوں اور روحانی صلاحیتوں سے کوئی انکار نہیں، لیکن ہماری نظر میں کسی شخص کی جانب سے اس قسم کے واقعات کو بغیر کسی تصدیق کے اولیاء اللہ سے منسوب کردینا ان کے ساتھ اظہار عقیدت نہیں بلکہ ضعیف الاعتقادی اور ان بزرگوں کی بے ادبی ہے۔

اس قسم کی کیفیات میں مبتلا افراد کا مناسب طبی اور روحانی علاج کروانا چاہیے۔

نند مجھ پرغصہ کرتی ہیں.....!!

☆☆☆

سوال: میری شادی کو سات سال ہوگئے ہیں۔ ہمارا ایک بیٹا ہے۔ شروع میں ہم میاں بیوی میں بہت محبت اور ذہنی ہم آہنگی رہی۔ ڈھائی سال کے بعد ہم دونوں میں چھوٹی موٹی باتوں پر لڑائیاں ہونے لگیں۔

ہم جوائنٹ فیملی میں رہتے ہیں۔ میری تین نندیں ہیں۔ کئی سال ہوئے میری بڑی نند نے اپنی فیملی کے ساتھ ہمارے گھر کے قریب رہائش اختیار کی۔ میری یہ نند چھوٹی چھوٹی باتوں کو بہانہ بنا کر مجھ سے لڑتی رہتی ہیں۔ میں نے ان کو کبھی پلٹ کر جواب نہیں دیا۔ اگر میں اپنے شوہر سے یہ بات کرتی ہوں تو وہ چپ ہوجاتے ہیں یا مجھے ہی الزام دیتے ہیں کہ تم نے ہی بدتمیزی کی ہوگی۔

میری نند کو اس کے شوہر بات بات پر ڈانتے رہتے ہیں۔ نند صاحبہ اپنے شوہر کا غصہ بھی مجھ پر اتارتی ہیں۔

جب کبھی میں اپنے شوہر سے خوش ہوکر بات کروں یا کسی معاملے میں شوہر میرا ساتھ دیں تو میری نند سے یہ برداشت نہیں ہوتا اور وہ میرے شوہر کو طعنے دیتی ہیں کہ اپنی بیوی کے ساتھ چھچھوروں جیسی حرکتیں نہ کیا کرو۔

میری نند کے بچے بھی بہت ضدی اور شرارتی ہیں۔ یہ بچے جو جو حرکتیں کرتے ہیں میرا بیٹا بھی وہ عادتیں اپناتا جارہا ہے۔

وہ ابھی کلاس ون میں ہے لیکن اس نے صاف کہہ دیا کہ پڑھائی میں اس کا دل نہیں لگتا۔ میں اس کی وجہ سے بھی بہت پریشان ہوں۔

میری ساس ایک اچھی خاتون ہیں۔ مجھے ان سے کوئی شکایت نہیں ہے۔ وہ میری ماں کی طرح ہیں۔ بہت سی باتوں میں میرا ساتھ دیتی ہیں۔

جواب: آپ کے ساتھ آپ کی نند کا مذکورہ رویہ واقعی غلط ہے۔ انہیں آپ کے ساتھ ایسی بدسلوکی نہیں کرنی چاہیے..... لیکن..... آپ کے مسئلے میں یہ بالکل واضح ہے کہ ان کا یہ رویہ بعض گھرانوں میں پائے جانے والے نند بھاوج کے روایتی سرد مہری والے تعلقات کی وجہ سے نہیں ہے۔ ان کے اس رویے کی وجہ دراصل ان کے اپنے شوہر کی غصیلی طبیعت، سخت مزاجی اور بیگم کی طرف سے لاپروائی میں پنہاں ہیں۔ انہیں اپنے شوہر کی طرف سے پیار اور احترام

عظیمی ریکی سینٹر..............تاثرات

(رافع سمیع۔ کراچی)

میں گھر کی سیڑھیوں سے گر کر شدید زخمی ہوگیا تھا، سر، ہاتھوں اور ٹانگوں میں چوٹیں آئیں، بایاں ہاتھ اور ٹانگ چوٹ سے مفلوج ہو کر ان میں حرکت ختم ہوگئی۔ اس دوران کئی آپریشن ہوئے مگر ہاتھ اور پاؤں میں حرکت نہ آئی، ڈاکٹروں کا کہنا تھا کہ خون کی ایک وین دب گئی ہے جس کی وجہ سے ہاتھ اور پاؤں میں خون گردش نہیں کررہا، میں نے علاج جاری رکھا اور ساتھ ساتھ ڈاکٹروں کے مشورے سے فزیو تھراپی بھی کراتا رہا۔ مگر چلنے پھرنے سے قاصر رہا۔ ہاتھ اور پیر کی معذوری نے مجھے ذہنی مریض بنادیا تھا۔ بات بات پر غصہ آنے لگتا، پھر میں نے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ ریکی کے ابتدائی سیشن سے ہی مجھے فائدہ ہونے لگا اب میں اپنے ہاتھ سے گلاس پکڑنے کے قابل ہوا ہوں اور پیر میں بھی حرکت ہونے لگی ہے۔ ڈپریشن اور غصے میں بھی کمی آئی ہے۔

نہیں مل رہا تو وہ غصہ اور مایوسی میں مبتلا ہورہی ہیں۔ ایسی حالت میں انہیں خاندان کی دوسری خواتین کی طرف سے بالخصوص آپ کی طرف سے ہمدردی اور تسلی کی ضرورت محسوس ہوئی لیکن آپ ان کی اس کیفیت کا اور ان کی جذباتی ضرورت کا احساس نہ کرسکیں۔

اس پر وہ خود بھی غصے میں آگئیں اور اپنے بھائی بھابھی کے درمیان حسن سلوک سے بھی ناراض رہنے لگیں۔

ان کا یہ طرز عمل خود ان کے اپنے حالات کا ایک رد عمل ہے۔ اس رد عمل کی ابتداء میں ہی مناسب انداز میں ہینڈل کرلیا جائے تو بعد کی کئی پیچیدگیوں سے بچا جاسکتا ہے۔

آپ کو چاہیے کہ ان کے غصے کا جواب غصے سے یا ناراضگی سے دینے کے بجائے ان کے ساتھ محبت اور شفقت سے بات کریں۔ انہیں یہ موقع دیں کہ وہ اپنے دل کی باتیں آپ کے ساتھ شیئر کرسکیں۔ وہ اپنے شوہر کی لاپروائی اور غصے کا ذکر کریں تو آپ ان کے ساتھ اظہار ہمدردی کریں۔ ان کی باتیں سنیں، انہیں اپنے دل کی بھڑاس نکالنے دیں۔

اب آپ کے بیٹے کی پڑھائی کا معاملہ.....

دیکھیے..... وہ ابھی کلاس ون میں ہے۔ اس عمر میں بعض بچوں کو زیادہ پیار اور شفقت سے پڑھائی کی طرف راغب کرنا ہوتا ہے۔ پڑھائی کے لیے اس پر زبردستی مت کیجیے بلکہ مختلف انداز سے شاباشی اور انعامات کے ذریعے اس میں پڑھائی کے شوق کو ابھاریے۔

پڑھائی میں دل لگنے کے لیے بطور روحانی علاج اکیس مرتبہ سورہ قمر (54) کی آیت

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِن مُّدَّكِرٍ O

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ پانی پر دم کرکے پلائیں اور اس پر بھی دم کردیں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

بچے کی نشونما ٹھیک نہیں ہورہی

☆☆☆

سوال: میری شادی کو ایک سال ہوا ہے۔ میں امید سے ہوں۔ میرا ساتواں مہینہ ہے۔ اس دفعہ جب میں روٹین کے چیک اپ کے لیے گئی تو ڈاکٹر نے مختلف ٹیسٹ کروائے اور بتایا کہ بچے کی نشوونما ٹھیک نہیں ہورہی ہے۔ بچہ جسمانی طور پر بہت کمزور ہے اور بچے کی Movement بھی بہت کم ہے۔

ڈاکٹر کی بات سن کر ہم میاں بیوی کو بہت فکر ہوئی۔ اس کے بعد سے اکثر میرا بلڈ پریشر ہائی رہنے لگا ہے۔

لڑکی کا ساتھ ہو اور وہ بھی ذہنی یا جسمانی کمزوری میں مبتلا ہو تو آپ سمجھ سکتے ہیں کہ ماں باپ کا کیا حال ہوتا ہوگا۔ یہی خدشات مجھے اور میرے میاں کو ستائے جا رہے ہیں۔

جواب: ڈاکٹروں کی ہدایات پر عمل کے ساتھ ساتھ صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل کی آیت 82 میں سے

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ
شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ O

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے پیٹ پر دم کر دیں اور دعا کریں۔ جب بھی پانی، گلوکوز، شربت پئیں گیارہ مرتبہ یَاقَوِیُّ پڑھ کر دم کر کے پئیں۔ حسب استطاعت صدقہ بھی کرتی رہیں۔

سود کا عذاب....!!

☆☆☆

سوال: میرے بہنوئی نے اپنے کاروبار کو وسعت دینے کے لیے کچھ عرصے پہلے ایک صاحب سے سونا ادھار لیا اور سود کی مد میں ہر ماہ انہیں کچھ رقم دیتے رہے۔ دو سال یہ سلسلہ اسی طرح چلتا رہا۔

معلوم نہیں کہ میرے بہنوئی کے دل میں لالچ آئی یا ان کو سود دینا اب گراں گزرنے لگا کہ اچانک میرے بہنوئی بیرون ملک چلے گئے۔ جب ان صاحب کو پتہ چلا کہ میرے بہنوئی ملک سے فرار ہو گئے ہیں تو انہوں نے تھانہ میں سونے اور روپے کی وصولیابی کے لیے رپورٹ بہنوئی اور ان کی بیگم یعنی ہماری بہن کے خلاف درج کروا دی۔

فون پر اور میسج کے ذریعہ بھی میری بہن کو دھمکیاں دی جا رہی ہیں۔ میری بہن اس لین دین سے قطعی لاعلم تھی۔ بہنوئی باہر کیا کرتے تھے اپنے گھر میں وہ اس کی کوئی خبر نہیں دیتے تھے۔

میری بہن سخت مشکل میں ہے۔ تھانہ کچہری کرنا اس کے بس میں نہیں ہے وہ تو ایک گھریلو عورت ہے۔

جواب: کاروباری مقاصد کے لیے قرض لینے کے مختلف طریقے ہیں۔ کچھ طریقوں میں قرض کی نوعیت خالصتاً سودی قرض کی ہوتی ہے، بعض معاملات میں کاروباری مقاصد کے لیے قرض لینے والا دوسرے شخص کو اپنے منافع میں شریک کرتا ہے اور اس منافع کی ادائیگی کے مختلف شیڈول طے پاتے ہیں۔

پتہ نہیں آپ کے بہنوئی نے اپنے کاروبار کے لیے قرضہ کن شرائط پر لیا تھا۔ اگر وہ قرض یا منافع دینے میں کوئی مشکل محسوس کر رہے تھے تو انہوں نے قرض خواہوں سے بات کیوں نہ کی۔ وہ لوگوں کو بتائے بغیر خاموشی کے ساتھ بیرون ملک کیوں چلے گئے....؟

آپ نے لکھا ہے کہ آپ کی بہن صاحبہ اپنے شوہر کے کاروباری معاملات سے بالکل لاعلم ہیں۔

میری دعا ہے کہ آپ کے بہنوئی قرض واپس کرنے پر آمادہ ہو جائیں۔ آپ کی بہن کسی بھی ناانصافی سے محفوظ رہیں۔ اپنی بہن سے کہیں کہ وہ وضو بے وضو کثرت سے اسم الٰہی یَا سَلَامُ کا ورد کرتی رہیں۔

بھائی سے ملنے پر پابندی

☆☆☆

سوال: چودہ سال پہلے ہماری ایک کزن کی شادی ان کی پسند سے ہوئی تھی۔

شادی کے بعد ہماری کزن کو بتایا گیا کہ ان کے ہاں سسرال جانے اور رشتہ داروں سے ملنے پر پابندی ہوتی ہے۔ ہماری کزن کے والدین وفات پا چکے ہیں۔ صرف ایک بھائی ہے۔ بھائی کے گھر جانے پر بھی کزن کے شوہر اور ساس نندیں تیوری چڑھاتی تھیں۔

رفتہ رفتہ اس نے اپنے دور و نزدیک کے تمام رشتہ داروں سے تعلق ختم کر لیا یا یوں کہا جائے کہ ختم کروا دیا گیا۔ یہاں تک کہ خوشی و غمی کے مواقع پر بھی وہ اسے میکے آنے نہیں دیتے۔ چند سال بعد اس کے شوہر نے فرمائش کی کہ وہ اپنے بھائی اور رشتہ داروں سے کہہ کر ان کے لیے اچھی ملازمت حاصل کرے۔

چند رشتہ داروں نے مل کر انہیں ایک ادارے میں ملازمت دلوا دی۔ اس پر بھی انہوں نے شکر ادا کرنے کے بجائے کزن کو باتیں سنائیں کہ تمہارے رشتہ دار مجھ پر احسان کر کے مجھے اپنا غلام بنانا چاہتے ہیں۔

ہم چاہتے ہیں کہ اللہ اس کے شوہر اور سسرال والوں کو توفیق عطا فرمائے کہ وہ لوگ کم از کم تہوار، شادی غمی میں تو اسے اس کے قریبی رشتہ داروں سے ملنے کی اجازت دے دیں۔ آپ سے التماس ہے کہ کوئی دعا یا عمل بتائیں کہ اس کے شوہر، ساس نندوں کی سوچ میں مثبت تبدیلی آ جائے۔

جواب: آپ کی کزن خود یا آپ میں سے کوئی رات سونے سے پہلے ایک سو ایک مرتبہ سورہ یونس 10 کی آیت نمبر 25:

وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَىٰ دَارِ السَّلَامِ وَيَهْدِي مَنْ
يَشَاءُ إِلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی کزن کے حالات میں بہتری کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

اولاد نہیں ہے

☆☆☆

سوال: میری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں۔ شادی کے بعد دو تین سال تک ہم نے احتیاط کی۔ اس کے بعد جب ہم نے چاہا کہ اولاد ہو تو کوئی امید نہ بندھی۔

ڈاکٹروں سے رجوع کیا.... انہوں نے کئی ٹیسٹ کروائے۔ ایک لیڈی ڈاکٹر نے کہا کہ آپ کو اندرونی ورم کی وجہ سے حمل نہیں ٹھہر رہا۔ اس کے لیے ڈاکٹر نے تین ماہ کا کورس کروایا جب کچھ فرق نہ پڑا تو انہوں نے دو مرتبہ اور تین تین ماہ کے کورس کروائے اور آخر میں یہ کہہ دیا کہ اللہ کی مرضی....

شوہر کی رپورٹ نارمل آئی ہے۔ میری رپورٹ بھی نارمل ہے لیکن ہم ابھی تک اولاد کی نعمت سے محروم ہیں۔

جواب: عشاء کی نماز ادا کر کے یا رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورۂ مومنون (23) کی آیات نمبر 12 تا 14:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ مِن سُلَالَةٍ مِّن
طِينٍ O ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ O ثُمَّ
خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً
فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ
لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۚ فَتَبَارَكَ اللَّهُ
أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ O

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شہد پر دم کر کے میاں بیوی دونوں پئیں اور اللہ تعالیٰ سے اولاد کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھا جائے۔ آپ کے ناغہ کے دنوں میں آپ کے شوہر پڑھ کر دم کر کے دیا کریں۔ آپ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یَا مُصَوِّرُ کا ورد کرتی رہا کریں۔

شوہر نشے کا عادی ہے

☆☆☆

سوال: میری عمر اٹھائیس سال ہے۔ تین سال پہلے ہماری رشتہ کی خالہ دس سال بعد انگلینڈ سے پاکستان آئی

تھیں۔ انہوں نے اپنے بیٹے کے لیے مجھے پسند کیا اور ایک ماہ کے اندر شادی ہوگئی۔ شادی کے پندرہ دن کے بعد خالہ اپنے بیٹے کے ہمراہ واپس چلی گئیں۔

چھ ماہ بعد میرا ویزا آیا اور میں ڈھیر سارے خواب سجائے اپنے شوہر کے پاس پہنچ گئی.... لیکن میرے سارے خواب ایک ایک کر کے چکنا چور ہوتے گئے۔ رفتہ رفتہ مجھ پر شوہر کے شوق واضح ہونے لگے۔ میرے شوہر شراب کے عادی ہیں۔ جاب سے فارغ ہو کر سیدھے پب میں چلے جاتے ہیں اور رات دیر گئے گھر آتے ہیں۔ وہ بھی ایسی حالت میں کہ انہیں اپنا کوئی ہوش نہیں رہتا۔

اس مدہوشی کے عالم میں وہ نجانے کیا اول فول بکتے رہتے ہیں۔ کبھی کہتے ہیں میرے پاؤں دباؤ، کبھی کوئی فرمائش کرتے ہیں تو کبھی کوئی.... بعض فرمائش پوری نہ ہونے پر مجھے بہت مارتے بھی ہیں اور گالیاں بکتے ہیں۔

میں نے خالہ سے شکایت کی تو وہ کہتی ہیں کہ تمہارا شوہر جیسے کہے ویسے ہی کرو.... میں تمہاری کوئی مدد نہیں کر سکتی.... یہاں کا معاشرہ تو ایسا ہی ہے تمہیں یہاں رہنے کے ڈھنگ سیکھ لینا چاہئیں۔

میرے شوہر بہت شکی مزاج بھی ہیں مجھے گھر سے باہر جانے نہیں دیتے۔ ایسا لگتا ہے کہ میں ان کی بیوی نہیں کوئی مجرم ہوں جسے قید کر کے رکھا ہوا ہے۔ چار ماہ پہلے پریگننسی ہوئی تھی جو شوہر ضائع کروادی۔ اس کی وجہ سے میری طبیعت زیادہ خراب رہنے لگی۔ کچھ دنوں سے خالہ مجھے اپنے گھر کے قریب پارک میں لے جانے لگی ہیں تاکہ میری طبیعت کچھ بہل جائے۔

میں اس تعفن زدہ ماحول میں سخت پریشان ہوں۔ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرے شوہر راہ راست پر آجائیں اور ان کی نشہ کرنے کی اور دیگر بری عادتیں ختم ہوجائیں۔ ہمارا رشتہ قائم اور مضبوط رہے اور میری اور میرے خاندان کی عزت برقرار رہے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت نمبر 168-169 میں سے

یَا أَیُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَیِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّیْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِینٌ O إِنَّمَا یَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کے راہ راست پر آنے اور بری عادتوں سے نجات کے لیے دعا کریں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

پڑھائی سے بے رغبتی

☆☆☆

سوال: میری ایک بیٹی اور دو بیٹے ہیں۔ بیٹی آٹھویں جماعت میں اور بیٹے پانچویں اور چوتھی جماعت میں پڑھتے ہیں۔ بیٹی تو پڑھائی میں بہت اچھی ہے لیکن دونوں بیٹوں کا پڑھائی میں دل نہیں لگتا۔ سارا دن کھیل کود اور ہنگاموں میں لگے رہتے ہیں۔ پڑھائی کے وقت انہیں نیند آنے لگتی ہے یا پیٹ میں درد کا بہانہ بنا کر جان چھڑا لیتے ہیں۔

میرے شوہر مجھ سے بیٹوں کی پڑھائی کے بارے میں بہت سختی کے ساتھ پوچھتے ہیں۔ میں کہتی ہوں کہ یہ ذمہ داری تو آپ کی بھی ہے کہ بیٹوں کی پڑھائی میں دلچسپی لیں اور ان پر توجہ دیں۔ کچھ وقت نکال کر پڑھائی کے لیے ان کے ساتھ بیٹھیں۔

بیٹوں کی پڑھائی سے عدم دلچسپی پر میرے شوہر مجھ پر برس پڑتے ہیں اور ہم دونوں میں جھگڑا ہوجاتا ہے۔ دوسرے دن ہم دونوں اپنے برتاؤ پر شرمندگی کا اظہار کرکے معاملہ کو سنبھال لیتے ہیں لیکن میرے دونوں بیٹوں پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد تین سو مرتبہ

اَلْمَلِكُ الْقُدُّوْسُ O

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں اور دعا کریں کہ بیٹوں کا پڑھائی میں دل لگے۔ شام کے وقت اکیس مرتبہ یا علیمُ تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر آدھی چمچی شہد پر دم کر کے پلائیں۔

بیٹی کے لیے باپ کا تحفظ

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میں ایک ملٹی نیشنل کمپنی میں اچھے عہدے پر کام کرتی ہوں۔ پانچ سال پہلے میری شادی ہوئی تھی جو شوہر کی لاپرواہی، غیر ذمہ داری اور لالچی طبیعت کے باعث ایک سال میں ہی ختم ہوگئی۔

میری ایک بیٹی ہے جو اب چار سال کی ہوگئی ہے۔ میں نے اپنی بیٹی کے لیے ایک آیا رکھی ہوئی ہے جو میرے آفس ٹائم میں بچی کی دیکھ بھال کرتی ہے۔

گزشتہ دو سال میں میرے آفس کے دو تین لڑکوں نے مجھے پرپوز کیا جب میں نے بتایا کہ میری ایک چار سال کی بیٹی بھی ہے تو انہوں نے خاموشی اختیار کرلی۔

ایک سال پہلے ہمارے ڈپارٹمنٹ میں ایک اکاؤنٹنٹ صاحب آئے جو کہ کافی خوش مزاج ہیں۔ ان کی عمر پچاس سال ہے وہ شادی شدہ ہیں اور ان کے بچے بھی جوان ہیں۔

وہ صاحب دو تین مرتبہ مجھ سے شادی کا کہہ چکے ہیں۔ میں نے انہیں بتایا بھی کہ آپ کے بچے جوان ہیں۔ وہ میری زندگی اجیرن کردیں گے۔ تو وہ کہتے ہیں کہ یہ میرا مسئلہ ہے میں تمہیں الگ فلیٹ لے کر دوں گا۔ تمہارا پہلی بیوی اور بچوں سے کوئی رابطہ نہیں رہے گا۔

شادی کرنا میری مجبوری ہے۔ میں اپنی بیٹی کے ساتھ زیادہ عرصے تک تنہا نہیں رہ سکتی اور ان صاحب سے شادی بھی نہیں کرنا چاہتی۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی وظیفہ بتائیں کہ جس کی برکت سے ایسا رشتہ آئے جو میری بیٹی کو باپ کا پیار اور تحفظ کا احساس بھی دے سکے۔

جواب: ہر نماز کے بعد اکیس مرتبہ

بسم اللہ الرحمن الرحیم

یَا حَافِظُ یَا وَكِیلُ یَا رَقِیبُ یَا اللهُ

وَصَلَّى اللهُ عَلَى خَیْرِ خَلْقِهٖ مُحَمَّدٍ وَّآلِهٖ اَجْمَعِیْنَ O

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے مقصد کے حصول کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

اولاد کا والدین پر اعتماد

☆☆☆

سوال: میرے تین بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ ہم نے مکان کی بالائی منزل کرائے پر دی ہوئی تھی۔ کرایہ دار کے بچوں اور بچیوں کے ہمارے گھر آنے جانے، اٹھنے بیٹھنے کو کبھی ہم نے برا نہ جانا۔

چند ماہ تک تو یہ لوگ کرایہ پابندی سے دیتے رہے۔ اس کے بعد کرایہ دینے میں ٹال مٹول کرنے لگے۔ ہمارے کئی محلے داروں کو بھی ان لوگوں کی بعض باتوں پر اعتراضات تھے بہر حال ہم نے ان کرایہ داروں سے اپنا مکان خالی کروالیا۔

کچھ دنوں بعد مجھے اپنی بیٹی کے پاس سے ایک موبائل ملا۔ پوچھنے پر بیٹی نے بتایا کہ سابقہ کرائے دار کے بیٹے نے دیا ہے۔ اس سے میری دوستی ہے۔ آپ میری منگنی اس لڑکے سے کردیں۔

میں حیران و پریشان ہوگئی۔ کبھی سوچا بھی نہ تھا کہ ہماری بیٹی ایسی ہوجائے گی۔ میں نے بیٹی کو ڈانٹ ڈپٹ

کر کے اس سے وہ موبائل لے لیا۔ کچھ دنوں بعد اس لڑکے کی ماں ہمارے گھر رشتہ مانگنے آئی۔ میں نے انہیں کہا کہ ہماری بیٹی ابھی میٹرک میں ہے۔ فی الحال ہم رشتہ نہیں کرسکتے۔ جس پر اس عورت نے کہا کہ میں تو آپ کی بیٹی کی خواہش پر ہی آپ کے گھر آئی ہوں۔ ورنہ ہمیں ضرورت نہیں ہے۔

کچھ دنوں بعد بیٹی کے پاس پھر ایک موبائل ملا۔ جس پر میں نے اسے مارا پیٹا اور سمجھایا بھی.... بیٹی اب کہتی ہے کہ آئندہ ایسا نہیں ہوگا۔

محترم وقار عظیمی صاحب!

دو مرتبہ ایسا ہونے پر اب میں بیٹی پر کیسے بھروسہ کرلوں۔ سمجھ نہیں آرہا کہ کیا کریں۔

میں بہت پریشان ہوں۔ میری بیٹی پر میری کسی بات کا اثر نہیں ہوتا۔ میرے شوہر روزگار کے سلسلے میں بیرون ملک میں ہیں۔ ان کو ان حالات کا علم نہیں ہے۔ اگر خدانخواستہ یہاں کچھ ہوگیا تو ہماری بہت بدنامی اور جگ ہنسائی ہوگی۔ شوہر مجھ پر بہت ناراض ہوں گے۔

جواب: آپ کو سمجھ نہیں آرہا کہ درپیش صورت حال میں کیا کریں۔ اس کنفیوژن کی میری نظر میں تین بڑی وجوہات ہیں۔ پہلی تو یہ کہ اپنی بیٹی کے ساتھ آپ کا قریبی رابطہ نہیں ہے۔ دوسرے یہ کہ آپ کے شوہر بیرون ملک مقیم ہیں۔ تیسرے یہ کہ گھریلو امور پر آپ میاں بیوی ایک دوسرے سے مشورہ نہیں کرتے۔

شوہر اور آپ کے درمیان مسلسل رابطہ اور باہمی مشاورت ہوتی رہتی تو کسی نہ کسی حد تک گھر میں اُن کی موجودگی کا احساس رہتا۔

آپ نے لکھا ہے کہ میں اب بیٹی پر کیسے بھروسہ کروں....؟

میرا خیال ہے کہ آپ کی بیٹی بھی یہی سوچتی ہوگی کہ اپنے معاملات میں اپنی ماں کو اعتماد میں لیا جائے یا نہیں....؟

اس کا خیال ہوگا کہ اگر میں نے اپنی یا اپنی سہیلیوں کی باتیں اپنی امی کو بتائیں تو امی بہت ناراض ہوں گی اور (اس کے خیال میں ناجائز) پابندیاں لگادیں گی۔

محترم بہن...! آپ کے لیے میرا مشورہ یہ ہے کہ اپنی اولاد پر اعتماد کیجیے۔ اپنے سب بچوں کے ساتھ قریبی رابطہ رکھیے۔ بچوں سے ان کے مشاغل پر، ان کی پڑھائی پر، ان کے دوستوں اور سہیلیوں کے بارے میں بات کیجیے۔ اپنے بچوں کو یہ بھی باور کرائیے کہ آپ کو ان کی خوشی عزیز ہے اور ہمیشہ عزیز رہے گی۔

انہیں بتائیے کہ انہوں نے اپنی تعلیم، کیریئر یا شادی کے حوالے سے کچھ سوچا تو آپ دونوں ان کی رائے کو بلاوجہ مسترد نہیں کریں گے بلکہ ان کا جائزہ لیں گے۔

اگر بچوں کی رائے اور سوچ ٹھیک محسوس ہوئی تو والدین بہت خوشی سے اپنے بچوں کے ساتھ ہوں گے۔ اگر کسی معاملے میں بچوں کی رائے یا پسند مناسب محسوس نہ ہوئی تو بچوں کی بات یکسر مسترد نہیں کردی جائے گی بلکہ بچوں سے بات کی جائے گی۔

محترم بہن...! ہمیں اپنی اولاد کی تکریم کرنی چاہیے انہیں یہ احساس دلانا چاہیے کہ ہم ان پر اعتماد کرتے ہیں اور بچوں کو بھی یہ اعتماد ہونا چاہیے کہ ان کے والدین ان کے جذبات واحساسات سے آگاہ ہیں۔ والدین کو اپنے طرز عمل سے اپنے بچوں میں یہ احساس بھی اجاگر کرنا چاہیے کہ ان کے والدین ان کے بہترین مشیر بھی ہیں۔

گھریلو امور میں بالخصوص بچوں کے معاملات میں شوہر اور بیگم کو ایک دوسرے کو مسلسل آگاہ رکھنا چاہیے اور گھر کا نظام باہمی مشاورت سے چلانا چاہیے۔

اسی اصول کے پیش نظر آپ کے لیے میرا مشورہ بھی

یہ ہے کہ بچوں کی تعلیمی پراگریس کے بارے میں، بچوں کے دوستوں، سہیلیوں کے بارے میں، بچوں کے شوق اور دیگر سرگرمیوں کے بارے میں مناسب انداز میں اپنے شوہر کو باخبر رکھیں اور ان سے مشورہ بھی طلب کرتی رہیں۔

اس بات کا خیال رکھیے گا کہ بیرون ملک مقیم شوہر کو باخبر رکھنا بہت احسن انداز میں ہو، ایسے انداز میں نہ ہو کہ وہ وہاں پریشان ہوجائیں یا غصے میں آجائیں۔

جوڑوں میں درد

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتالیس سال ہے۔ مجھے گزشتہ دو سال سے جوڑوں میں درد رہنے لگا ہے۔ ڈاکٹری دوائیوں کے ساتھ ساتھ میں نے گھٹنوں میں دوبار انجکشن بھی لگوائے ہیں۔ درد ایک دو ماہ کے لیے ختم ہوکر پھر شروع ہوجاتا ہے۔ کبھی کبھی گھٹنوں میں سوجن بھی ہوجاتی ہے۔

جواب: اسگندھ 24 گرام، اسپند 24 گرام، خولنجان 24 گرام.... تینوں ادویہ کا سفوف بنالیں۔ چار چار گرام سفوف صبح نہار منہ اور شام آدھی آدھی چمچی دوا المسک معتدل کے ساتھ لیں۔ عظیمی لیبارٹریز کی ہربل کریم بوٹاویرا گھٹنوں پر ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔

پرانا نزلہ اور سر درد

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کو سات سال سے نزلہ کی شکایت ہے، نزلہ زیادہ تر گلے میں گرتا ہے جس کی وجہ سے اس کا گلا ہر وقت خراب رہتا ہے۔ اس کا سر بھاری رہتا ہے اور کان سن رہتے ہیں۔ علاج کرانے سے کچھ دن افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ اُس کے بعد پھر نزلہ میں شدت اور طبیعت میں بھاری پن بھی ہوجاتا ہے۔

برائے کرم کوئی دیسی نسخہ تجویز فرمادیں۔

جواب: گل بنفشہ 6 گرام، اسطخودوس 6 گرام، ملیٹھی 6 گرام، گاؤزبان 6 گرام، عناب تین دانے۔

دو پیالی پانی میں جوش دے کر صبح نہار منہ اور رات کو سونے سے پہلے پئیں۔ دونوں وقت تازہ اجزاء لے کر پانی جوش دیں۔ کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نیلی شعاعوں سے تیار کردہ پانی ایک ایک پیالی صبح نہار منہ اور شام کے وقت اور زرد شعاعوں میں تیار کردہ پانی دوپہر اور رات کھانے سے پہلے آدھی آدھی پیالی پئیں۔

خود اعتمادی میں کمی

☆☆☆

سوال: میری شادی کو چھ ماہ ہوئے ہیں۔ خود اعتمادی کی کمی تو مجھے شروع ہی سے ہے لیکن اب سسرال میں آکر اس میں شدت آگئی ہے۔ اس اعتماد کی کمی کا سوچ سوچ کر بہت احساس کمتری و تنہائی کا شکار ہوتی جارہی ہوں۔

میرے شوہر میری اس کمزوری سے واقف ہیں اور وہ اپنے گھر والوں کے سامنے میری حوصلہ افزائی کرتے رہتے ہیں۔ میری ساس وسسر بھی میرا بہت خیال رکھتے ہیں۔ اس کے باوجود میں زیادہ تر وقت میں اپنے کمرے میں رہتی ہوں۔ ضروری کام وغیرہ نمٹا کر فوراً کمرے میں بند ہوجاتی ہوں۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورۂ انعام 06 کی آیت نمبر 63:

قُلْ مَنْ يُنَجِّيكُمْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَئِنْ أَنْجَانَا مِنْ هَٰذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ O

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے یاحی یاقیوم کا ورد کرتی رہا کریں۔

غصے کا غلبہ

☆☆☆

سوال: میرا بیٹا میٹرک میں ہے اسے کچھ عرصہ سے بات بات پر بہت غصہ آنے لگا ہے۔ غصہ میں ہر کسی سے الجھ پڑتا ہے۔ وہ خود اپنی اس عادت سے بہت پریشان ہے۔

جواب: بیٹے سے کہیں کہ وہ صبح نہار منہ اکیس مرتبہ

یَا وَدُوْدُ O

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کرے۔

بیٹے کو ہدایت دیجیے کہ وہ زیادہ تر باوضو رہنے کی عادت اپنائے۔ اگر کسی بات پر غصہ قابو میں نہ رہے تو فوراً وضو کرلے اور گیارہ مرتبہ یَا وَدُوْدُ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلے۔

غیر ذمہ دار شوہر

☆☆☆

سوال: میرے بڑے بھائی کی شادی کو دو سال ہوئے ہیں۔ ان کا ایک بیٹا ہے لیکن ان کے اندر ذرا بھی احساس ذمہ داری نہیں ہے۔

بھائی اپنی بیگم سے کہتے ہیں کہ اگر اسی طرح میرے ساتھ نباہ کرسکتی ہو تو ساتھ رہو ورنہ اپنی ماں کے گھر چلی جاؤ۔

جواب: اپنی بھابھی سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ احزاب (33) کی آیت 43

هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۚ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کے لیے دعا کریں۔

عمل کی مدت کم از کم چالیس روز ہے۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔

کشش نہیں ہے....

☆☆☆

سوال: میں انٹر کی اسٹوڈنٹ ہوں۔ میرا رنگ سانولا ہے اور چہرے پر کشش نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ میرا چہرہ مرجھایا ہوا لگتا ہے۔ چہرے میں کشش کے لیے کوئی وظیفہ بتادیجیے۔

جواب: صبح سورہ یوسف کا ایک رکوع پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے دعا کی طرح ہاتھ چہرے پر تین مرتبہ پھیر لیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

رنگت نکھارنے کے لیے قدرتی اجزاء پر مشتمل ایک نسخہ بھی نوٹ کرلیں۔

کھٹائی تین گرام، ہلدی 12 گرام، جو کا آٹا 12 گرام اور دودھ ڈیڑھ کلو لے لیں۔

دودھ کو اسٹیل کے برتن میں جوش دے کر اس میں کھٹائی ڈال دیں۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اب اس دودھ کو چھان لیں۔ پانی پھینک دیں اور بچے ہوئے کھوئے میں ہلدی اور جو کا آٹا ملادیں اور عرقِ گلاب کے چند قطرے بھی ڈال دیں۔ یہ دیسی ابٹن تیار ہے۔

اس ابٹن کو چہرے پر دن میں دو مرتبہ لگائیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے لگا رہنے دیں پھر ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

❖